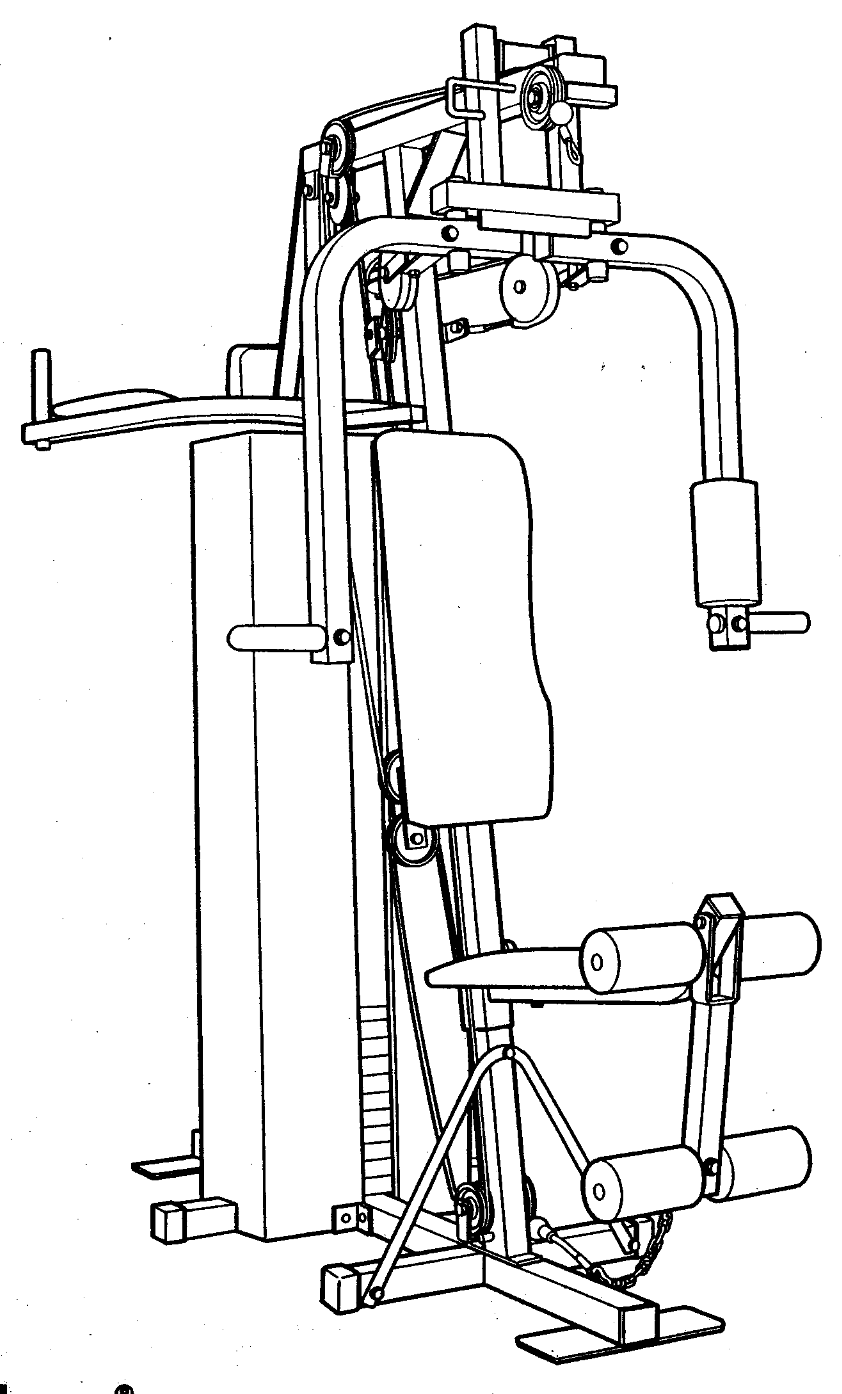
POWERGUIDE X2S

HOME GYM SYSTEM
HEIMFITNESS-STATION

MASTER

ASSEMBLY INSTRUCTIONS
MONTAGEANLEITUNG





ISSUE 0794

ENGLISH

INTRODUCTION

Your WEIDER equipment has been designed and specifically engineered to provide maximum training flexibility whilst remaining durable enough to provide a lifetime of service if assembled, maintained and used correctly. It is important that you follow the assembly and usage instructions carefully and that you thoroughly inspect your work before commencing exercise.

HEALTH

We recommend that prior to undertaking any programme of exercise that will require a major increase in physical activity, you should consult with your doctor.

If you are suffering or have suffered from a physical handicap or prolonged illness it is important to seek advice from your doctor, who may also be able to provide an alternative training programme.

DO NOT EXERCISE ALONE.

DO NOT OVER-WORK YOURSELF WHILST EXERCISING, HAVE A FRIEND OR TRAINING PARTNER AVAILABLE TO HELP SHOULD YOU ENCOUNTER PROBLEMS.

DO NOT EXERCISE DIRECTLY AFTER A MEAL.

DO NOT ALLOW CHILDREN TO USE FITNESS EQUIPMENT UNSUPERVISED.

EQUIPMENT

1. Do not use any equipment if it is only partially assembled or damaged in any way.
2. Always check cables and attachments before commencing training session.
3. Make sure all nuts and bolts are tight before use.
4. Make sure that all benches, cycles and rowers are only set up and used on a firm, flat surface and take care to ensure that the area around your WEIDER training equipment is kept clear whilst exercising.
5. The addition of non-WEIDER branded attachments is not recommended.

HELPFUL HINTS FOR ASSEMBLY

1 This product must be assembled by an adult prior to use. We would also suggest that you assemble you **X2S** with the help of a friend.

2. Prior to beginning the assembly of this product we recommend that you take a few minutes to unpack and lay out all the parts so they can be easily identified. It is extremely helpful if the contents of the hardware bags are emptied out and like parts are grouped together; 1 3/4" x 5/16" hex head bolts together, etc. A handy place to hold the hardware might be to use the inside of the carton top. After grouping the parts, check sizes against the parts list to identify parts and sizes, write the size and part number beside each part so you know exactly where to look for a particular item during assembly.

3. You will notice that assembly steps have hardware diagrams showing the quantity of hardware required to complete the step. By pre-selecting the hardware for each step, you will save time and confusion.

4. To help secure plastic caps in tubing it is advisable to glue on all plastic caps during assembly using any household type glue.

5. Do not destroy the packing and carton until the unit is completely assembled.

MAINTENANCE

It is important that all fixings are periodically checked for wear. Fixings that appear suspect in any way should be replaced (please refer to the parts list).

An occasional light film of oil applied to all moving parts will aid operation and help prevent unnecessary wear.

TOOLS

The only tools required are:-

1 x 7/16" Spanner	1 x Adjustable Spanner
1 x 1/2" Spanner	1 x Flat headed screwdriver
1 x 9/16" Spanner	1 x Soft headed hammer

CUSTOMER SERVICE

WEIDER is committed to providing you, the customer, complete satisfaction. WEIDER products are designed and manufactured to provide many years of service and are quality inspected before delivery.

If you experience any difficulty in the assembly or operation of this product or if you have missing or defective parts, do not contact your supplier or return the product, but contact our CUSTOMER SERVICE HOTLINE ON FREEPHONE 0800 220532* where our staff will be happy to provide assistance.

Before calling the customer hotline, please have the following details available:

The manual

This product name/model and serial number

The part name, number and description

The quantity you require

Please provide our staff with a clear description of the problem that exists. They will be able to advise appropriate action and provide the necessary replacement parts and relevant fitting instructions if necessary. We reserve the right to repair or replace at our discretion.

Specifications are subject to change without prior notice.

Please read all safety precautions and instruction contained in this manual carefully before commencing assembly. We suggest that you retain this manual for future reference.

Please ensure that the product warranty registration card is correctly completed and returned to Weider within 14 days of purchase.

Please note that this product is designed and manufactured for domestic use only. Any usage in a commercial or institutional environment will invalidate any warranty/guarantee given or implied.

* UK only

DEUTSCH

EINLEITUNG

Das Konzept und die spezielle Konstruktion Ihres WEIDER-Gerätes gewährleisten die größte Flexibilität beim Training und trotzdem hat es eine lange Lebensdauer, vorausgesetzt es wurde richtig zusammengebaut, gewartet und benutzt. Es ist von großer Wichtigkeit, daß Sie die Montage - und Gebrauchsanleitung genau befolgen und vor Beginn der Übungen kontrollieren, ob Ihr Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

GEFAHRLOSE BENUTZUNG

Wir empfehlen, vor Beginn irgendeines Trainingsprogramms, welches mit sehr viel körperlicher Aktivität verbunden ist, zuerst mit Ihrem Arzt zu sprechen.

Für den Fall, daß Sie körperliche Behinderungen haben oder hatten, ist es besonders wichtig, daß Sie zuvor Ihren Arzt um Rat fragen. Vielleicht kann er Ihnen ein alternatives Trainingsprogramm vorschlagen.

NIEMALS ALLEINE TRAINIEREN

Strengen Sie sich beim Training niemals zu stark an. Laden Sie einen Freund oder Trainingspartner ein, der Ihnen helfen kann, falls Sie in Schwierigkeiten geraten.

NIEMALS TRAINIEREN, WENN SIE KURZ ZUVOR VIEL GEGESSEN HABEN

Kinder müssen bei Benutzung der Trainingsgeräte von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

GERÄTE

1. Niemals Geräte benutzen, die nur teilweise zusammengebaut bzw. auf irgendeine Weise beschädigt worden sind.
2. Bitte überprüfen Sie vor jedem Training sämtliche Kabel und das Zubehör.
3. Stellen Sie sicher, daß alle Schrauben und Muttern vor dem Training fest angezogen sind.
4. Vergewissern Sie sich, daß alle Bänke, Fahrräder und Rudergeräte unbedingt auf einer ebenen und festen Fläche aufgestellt und benutzt werden. Achten Sie ebenfalls darauf, daß ausreichend Platz zu allen Seiten Ihres WEIDER-Gerätes vorhanden ist, während Sie trainieren.
5. Wir empfehlen, keine Ersatzteile zu benutzen, die nicht Original-WEIDER-Teile sind.

NÜTZLICHE HINWEISE FÜR DIE MONTAGE

1. Das Gerät muß von einer erwachsenen Person zusammengebaut werden, am besten von zwei Personen.
2. Vor Beginn der Montage empfehlen wir, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um alle Teile auszupacken und auszubreiten, weil sie dann leichter zugeordnet werden können. Es hilft Ihnen besonders, wenn Sie alle Zubehörteile aus den Beuteln herausnehmen und ähnliche Teile zusammenlegen, d.h. 1 3/4" x 3/16" Sechskantschrauben in einer Gruppe usw. Außerdem eignet sich die Innenseite des Kartondeckels besonders gut zur Aufbewahrung des Zubehörs. Nachdem Sie alles zusammengelegt haben, identifizieren Sie die Teile und Abmessungen anhand der Ersatzteilliste. Dann schreiben Sie die Abmessung und Teilenummer neben jedes Teil, um Sie während der Montage besser finden zu können.
3. Sie werden sicher die Kleinteileabbildungen für die verschiedenen Aufbauschritte bemerken. Die Abbildungen zeigen, wie viele Kleinteile Sie für jeden Aufbauschritt benötigen. Wenn Sie die jeweils notwendigen Kleinteile vorher heraussuchen, können Sie viel Zeit und Mühe sparen.
4. Zum Ankleben der Plastikdeckel in den Rohren, können Sie gewöhnlichen Haushaltsleim verwenden.
5. Bitte die Verpackung und den Karton erst dann wegwerfen, wenn das Gerät vollständig montiert worden ist.

WARTUNG

Es ist wichtig, daß alle Schrauben, Muttern etc. von Zeit zu Zeit auf Verschleiß überprüft werden. Auf irgendeine Weise verdächtig aussehende Befestigungen sollten ausgewechselt werden (Bitte nehmen Sie hierzu die Ersatzteilliste zur Hand).

Zuweilen sollten alle beweglichen Teile leicht mit Öl geschmiert werden. Dadurch wird unnötiger Verschleiß vermieden und die Benutzung ist ebenfalls leichter.

WERKZEUGE

Zur Montage werden folgende Werkzeuge benötigt:

1 x 7/16" Schraubenschlüssel   1 x Engländer
1 x 1/2" Schraubenschlüssel   1 x Flachkopfschraubendreher
1 x 9/16" Schraubenschlüssel   1 x Hammer mit Kunststoffspitze

KUNDENDIENST

Die Firma WEIDER verpflichtet sich, den Kunden voll zufriedenzustellen. Alle WEIDER-Erzeugnisse werden für langjährigen Halt konstruiert und hergestellt und vor dem Versand einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Sollten Sie bei der Montage oder dem Betrieb dieses Erzeugnisses irgendwelche Schwierigkeiten haben oder sollten Ihnen Teile fehlen bzw. defekt sein, wenden Sie sich bitte nicht an Ihren Händler (oder schicken Sie das Gerät nicht zurück) sondern direkt an unseren Kundendienst, den Sie kostenlos unter der Telefonnummer: * 0130 86 1204 anrufen können, unsere Mitarbeiter werden Ihnen gerne behilflich sein.

Bevor Sie unsere Kundendienst-Direktverbindung anrufen, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

dieses Handbuch

den Namen/das Modell des Erzeugnisses und die Seriennummer

den Namen, die Nummer und Beschreibung des Teiles

die Menge, die Sie benötigen

Bitte erklären Sie unserem Kundendienst genau Ihr Problem, unsere Mitarbeiter können Ihnen dann Rat über die zu treffenden Maßnahmen erteilen und ggf. die notwendigen Ersatzteile und relevanten Montageanleitungen zusenden.

Wir behalten uns das Recht vor, unser Erzeugnis nach unserem Ermessen zu reparieren bzw. zu ersetzen. Die technischen Daten unterliegen Änderungen ohne vorherige Benachrichtigung.

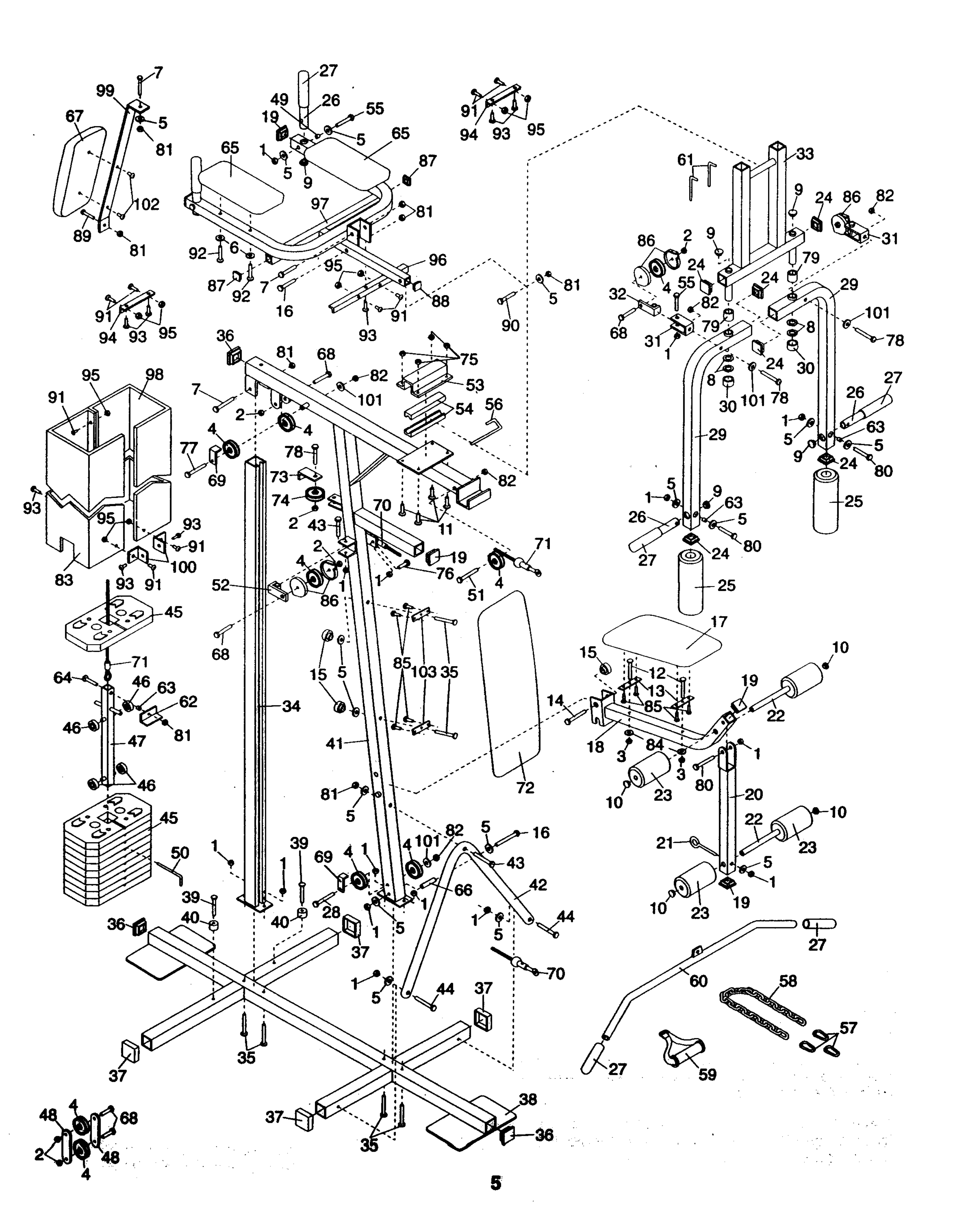
Lesen Sie sich bitte vor Beginn der Montage alle in diesem Handbuch enthaltenen Sicherheitsmaßnahmen und Anleitungen gründlich durch. Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch für eventuelle zukünftige Bezugnahmen aufzubewahren.

Beachten Sie bitte auch, daß dieses Erzeugnis nur für den Privatgebrauch konstruiert und hergestellt worden ist. Wenn es für geschäftliche oder institutionelle Zwecke benutzt wird, wird die gegebene oder stillschweigend zuerkannte Sicherheit/Garantie ungültig.

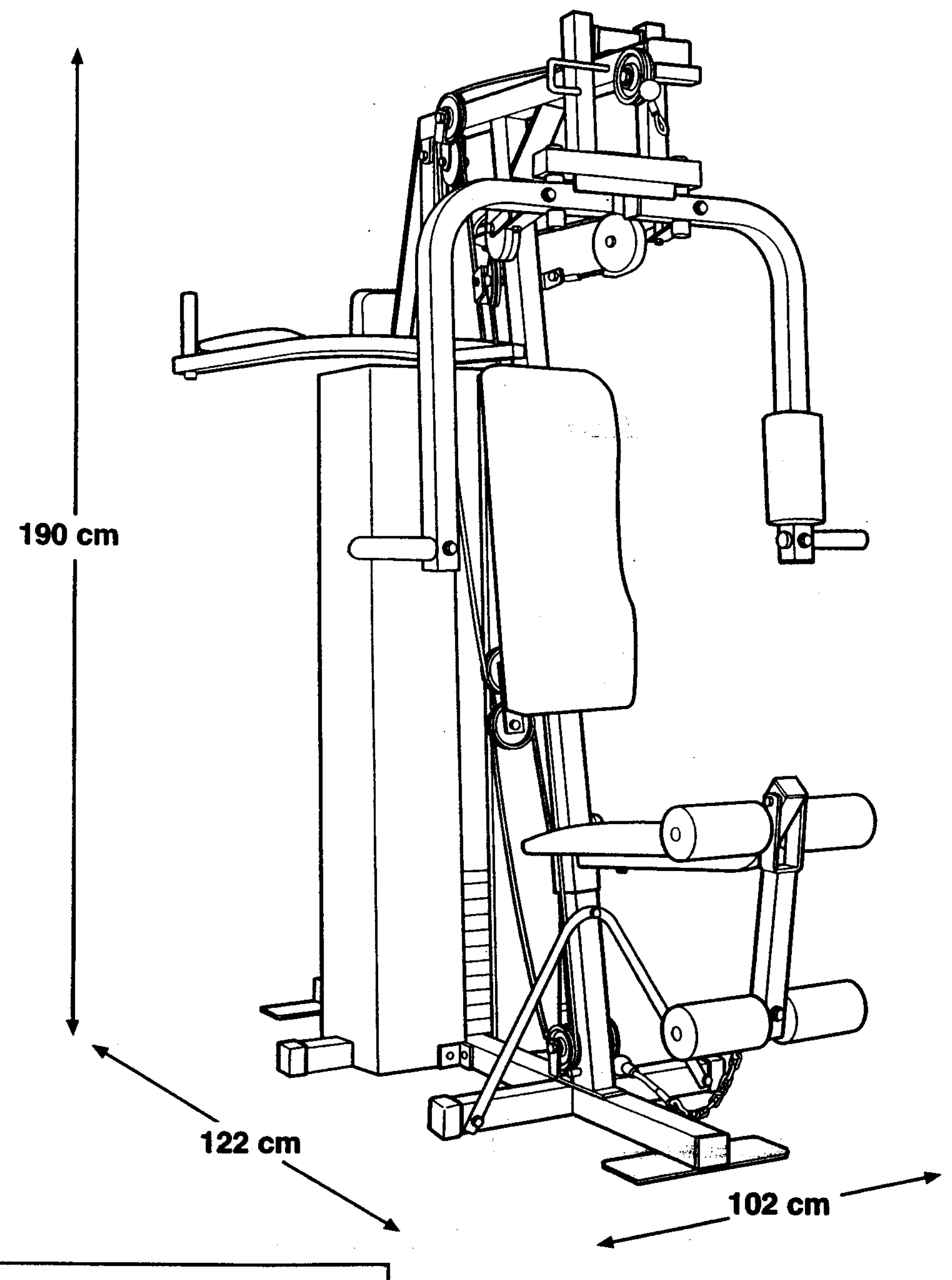
* Deutschland allein

Parts List • Ersatzteilliste

Part No. Teilenummer	Order Number Bestellnummer	Quantity Stückzahl
1	012082	17
2	012108	7
3	012090	2
4	115370	7
5	014041	18
6	014127	4
7	103053	3
8	108778	4
9	118475	6
10	115366	4
11	119186	4
12	119188	2
13	119191	2
14	113814	1
15	119192	3
16	119185	2
17	120676	1
18	119194	1
19	103833	5
20	119195	1
21	119184	1
22	119196	2
23	103805	4
24	113666	6
25	105211	2
26	113696	4
27	112560	6
28	107503	1
29	119203	2
30	101993	2
31	119202	2
32	119204	2
33	119205	1
34	119206	1
35	100994	6
36	112026	3
37	105723	4
38	119207	1
39	013028	2
40	105433	2
41	NSP	1
42	119209	1
43	116101	2
44	013303	2
45	119210	10
46	119211	4
47	119212	1
48	119213	2
49	119185	2
50	119214	1
51	013519	1
52	119215	1
53	119216	1
54	119217	2
55	120697	4
56	119218	1
57	103087	3
58	116868	1
59	115177	1
60	113739	1
61	119219	2
62	119220	1
63	119221	3
64	013454	1
65	120682	2
66	119222	1
67	120683	1
68	104063	6
69	119223	2
70	119226	1
71	119225	1
72	120677	1
73	119438	1
74	115164	1
75	119439	4
76	013211	1
77	101263	1
78	013574	3
79	119441	2
80	102884	3
81	119440	8
82	105133	5
83	120680	1
84	120698	2
85	120691	8
86	120678	3
87	120694	2
88	120696	1
89	013293	1
90	120699	1
91	120692	11
92	120695	4
93	120778	8
94	120687	2
95	120693	11
96	120686	1
97	120681	1
98	120679	1
99	120684	1
100	120685	2
101	014074	4
102	013456	2
103	120841	2
#	120573	1



Overall Dimensions • Gesamtabmessungen



Model: X2S-0

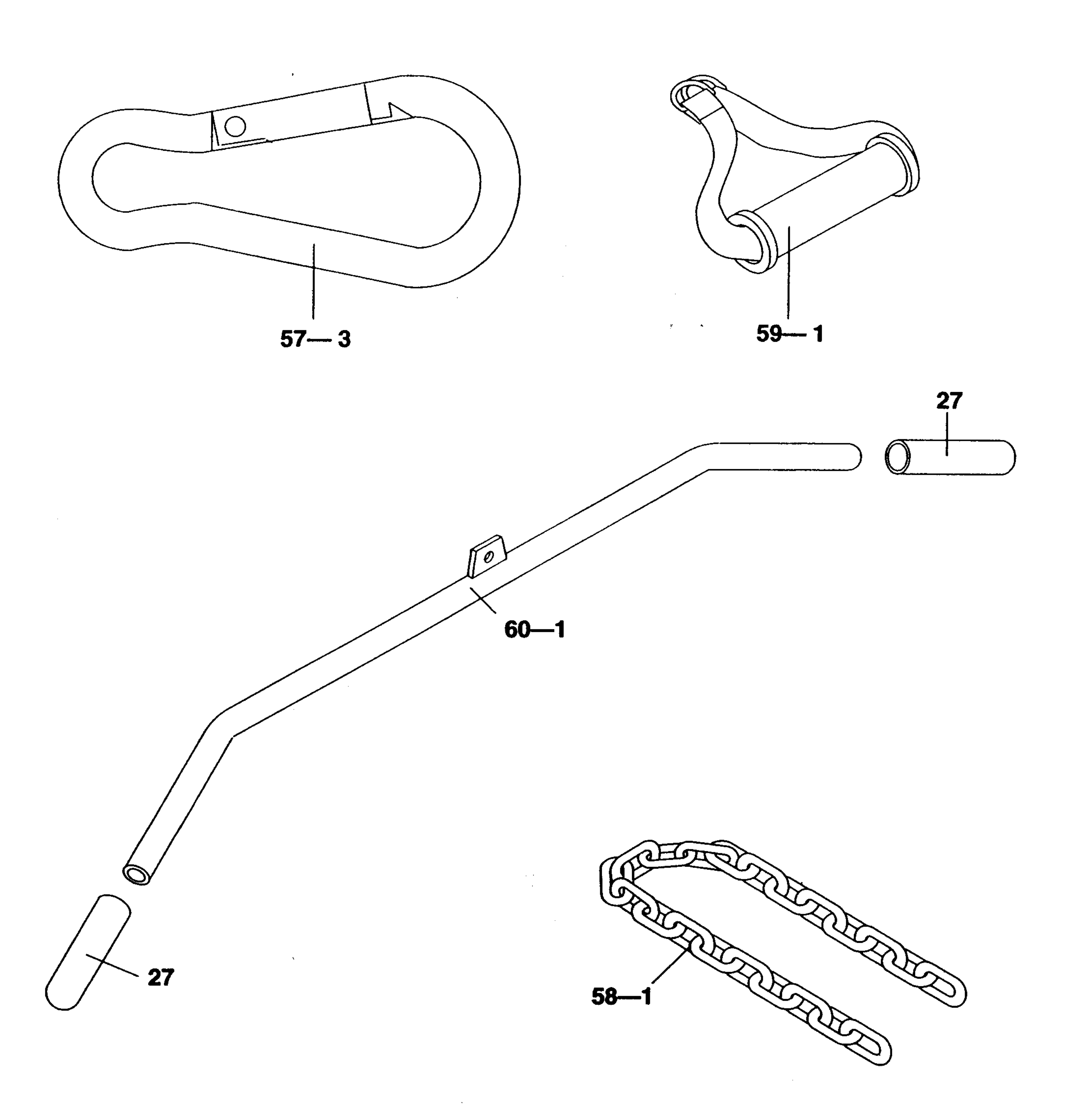
Serial No: ____________________

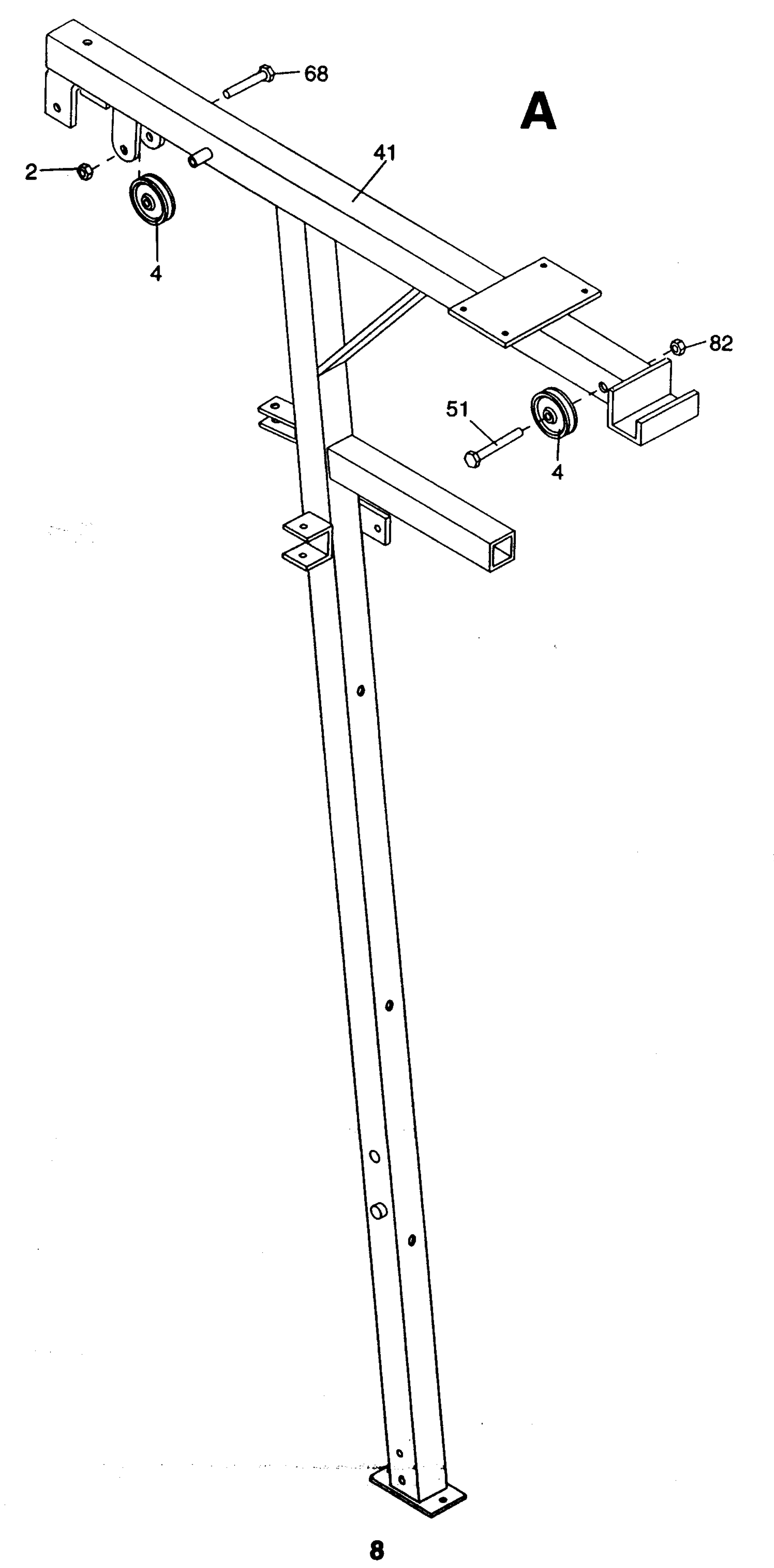
Date: ____________________

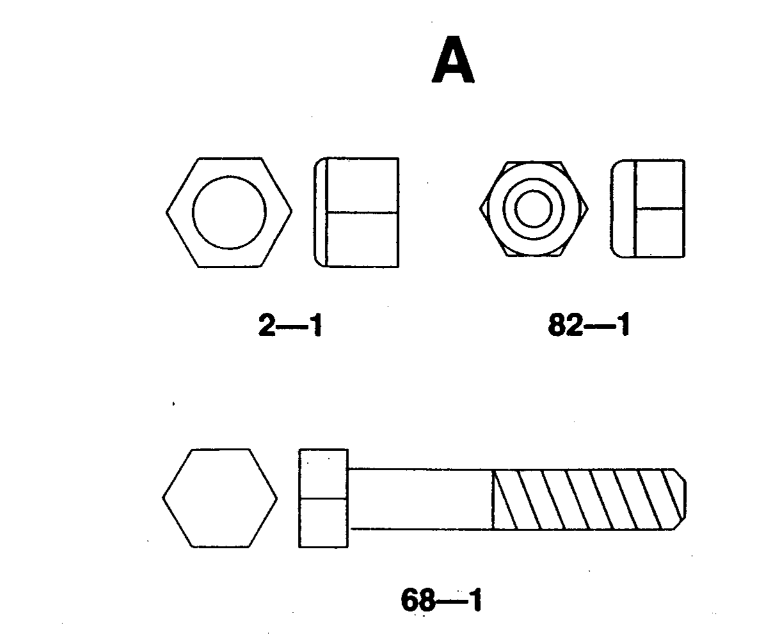
- **Place the serial number and date of purchase in the spaces above, and please keep your receipt as proof of purchase.**
- **Tragen Sie die Fabriknummer und das Kaufdatum in die obigen Stellen ein, und bewahren Sie Ihre Quittung als Kaufbeweis auf.**

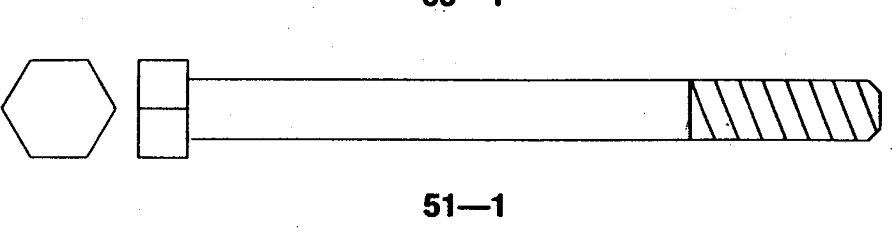
Net Weight Kilograms: 90
Nettagewicht In Kilo's: 90

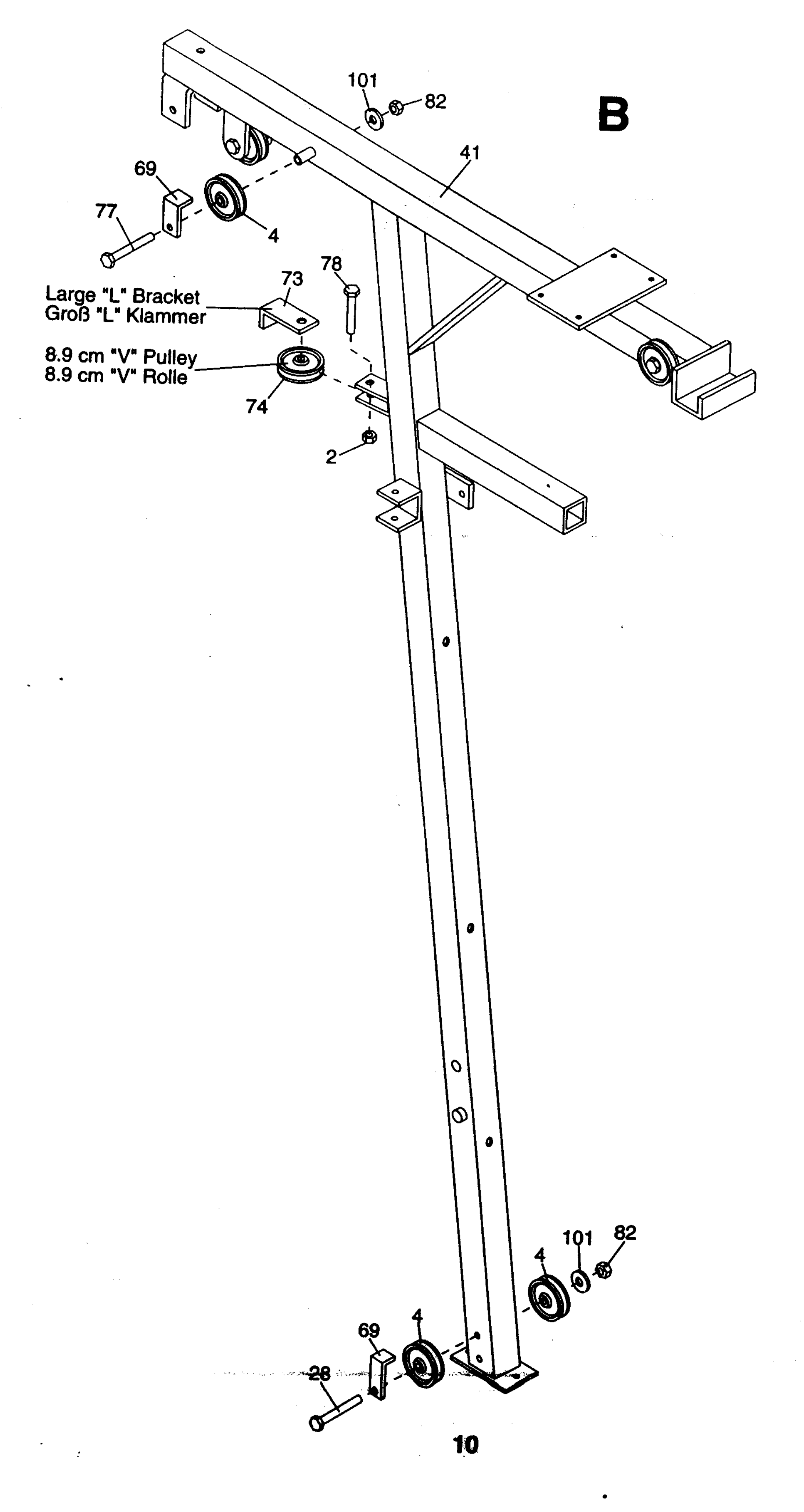
Accessories • Zubehör



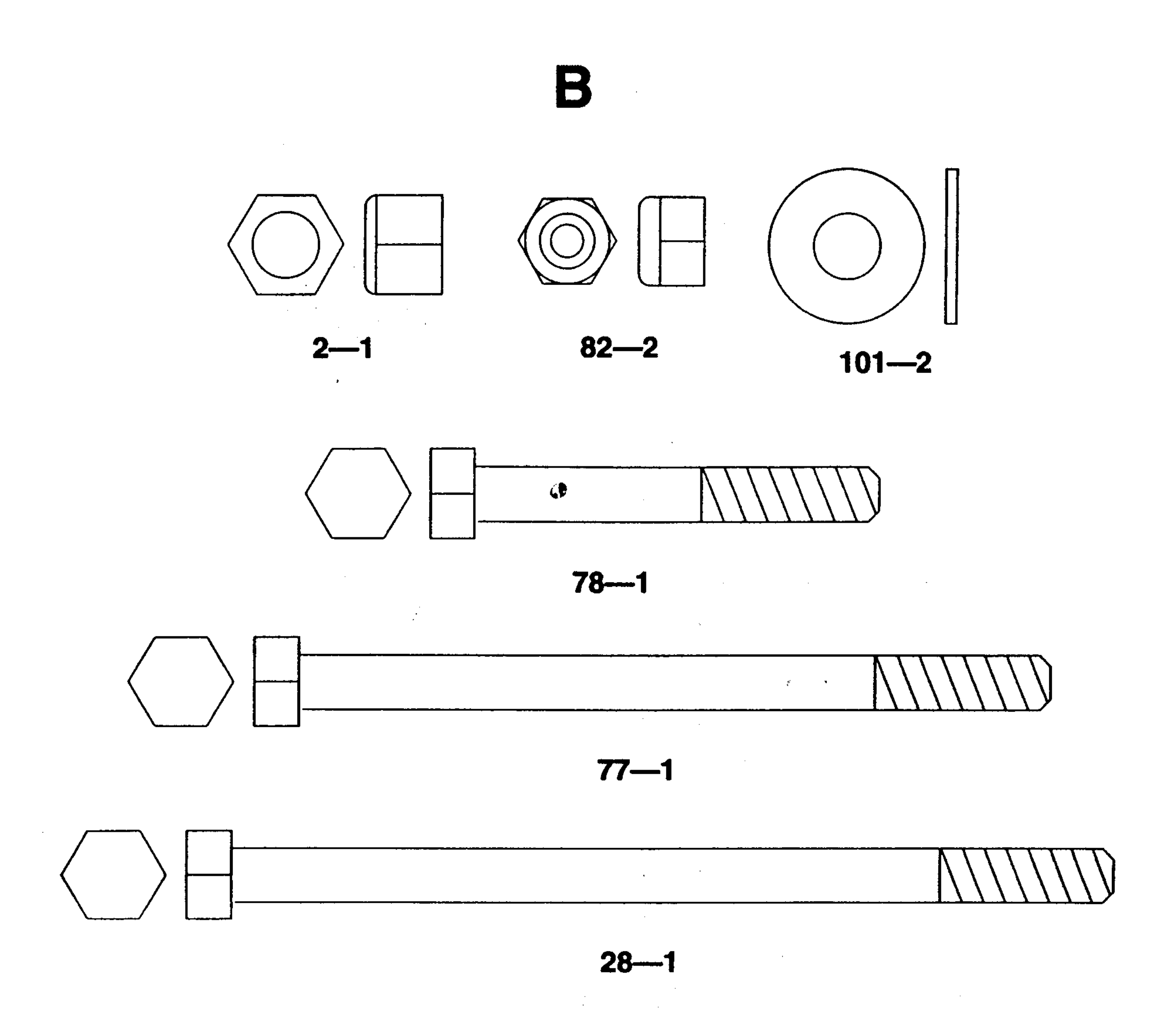

A
68
41
2
4
82
51
4

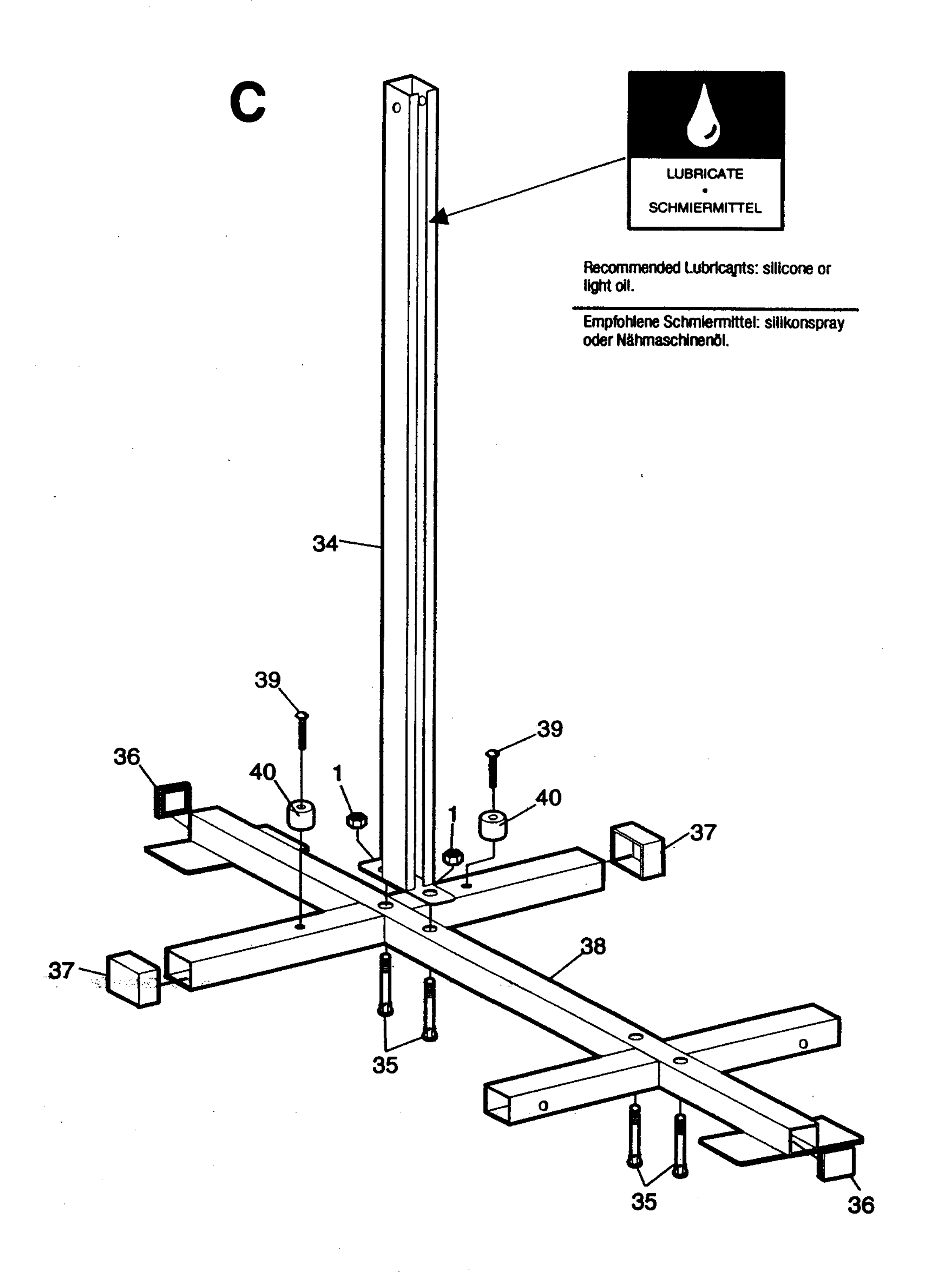

A
2—1
82—1
68—1


51—1

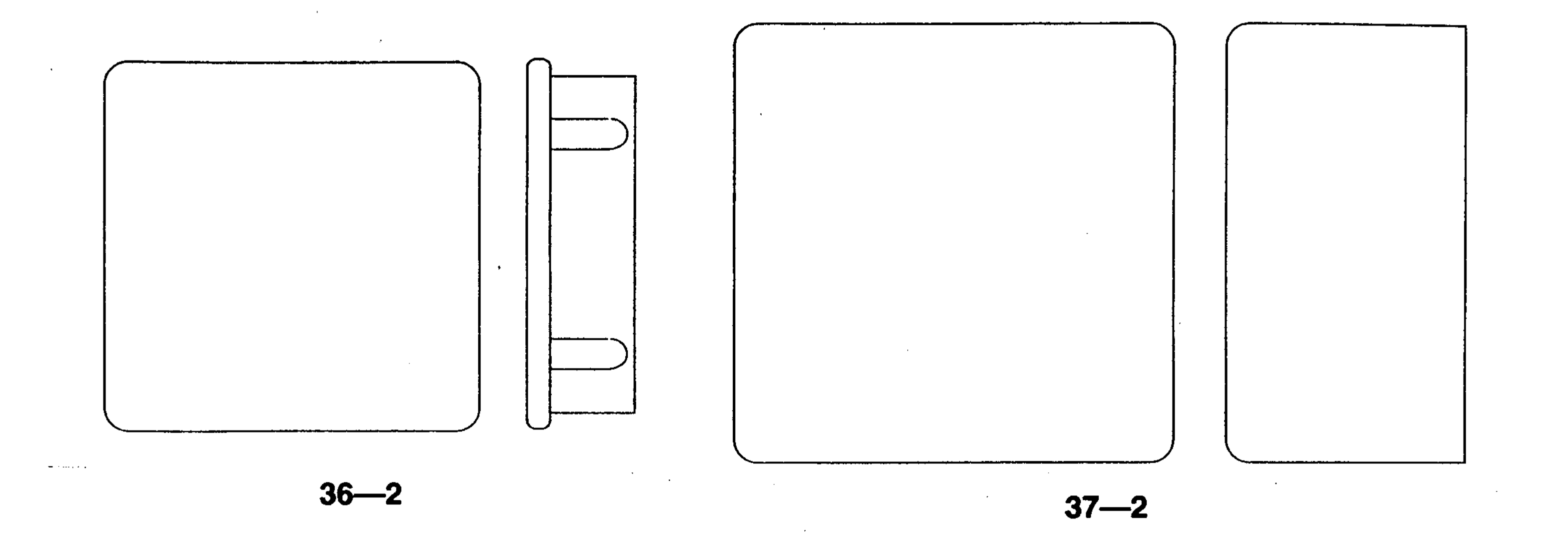

B
101
82
41
69
77
4
78
73
Large "L" Bracket
Groß "L" Klammer
8.9 cm "V" Pulley
8.9 cm "V" Rolle
74
2
4
101
82
69
4
28

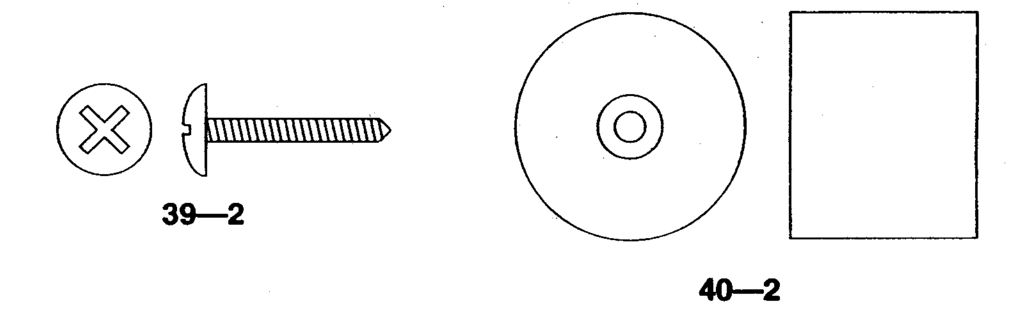
B

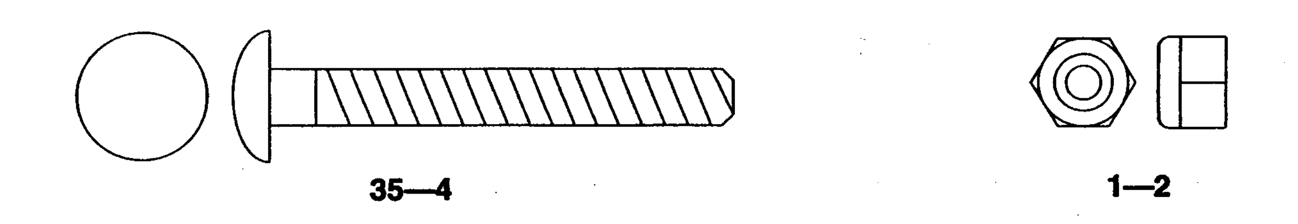


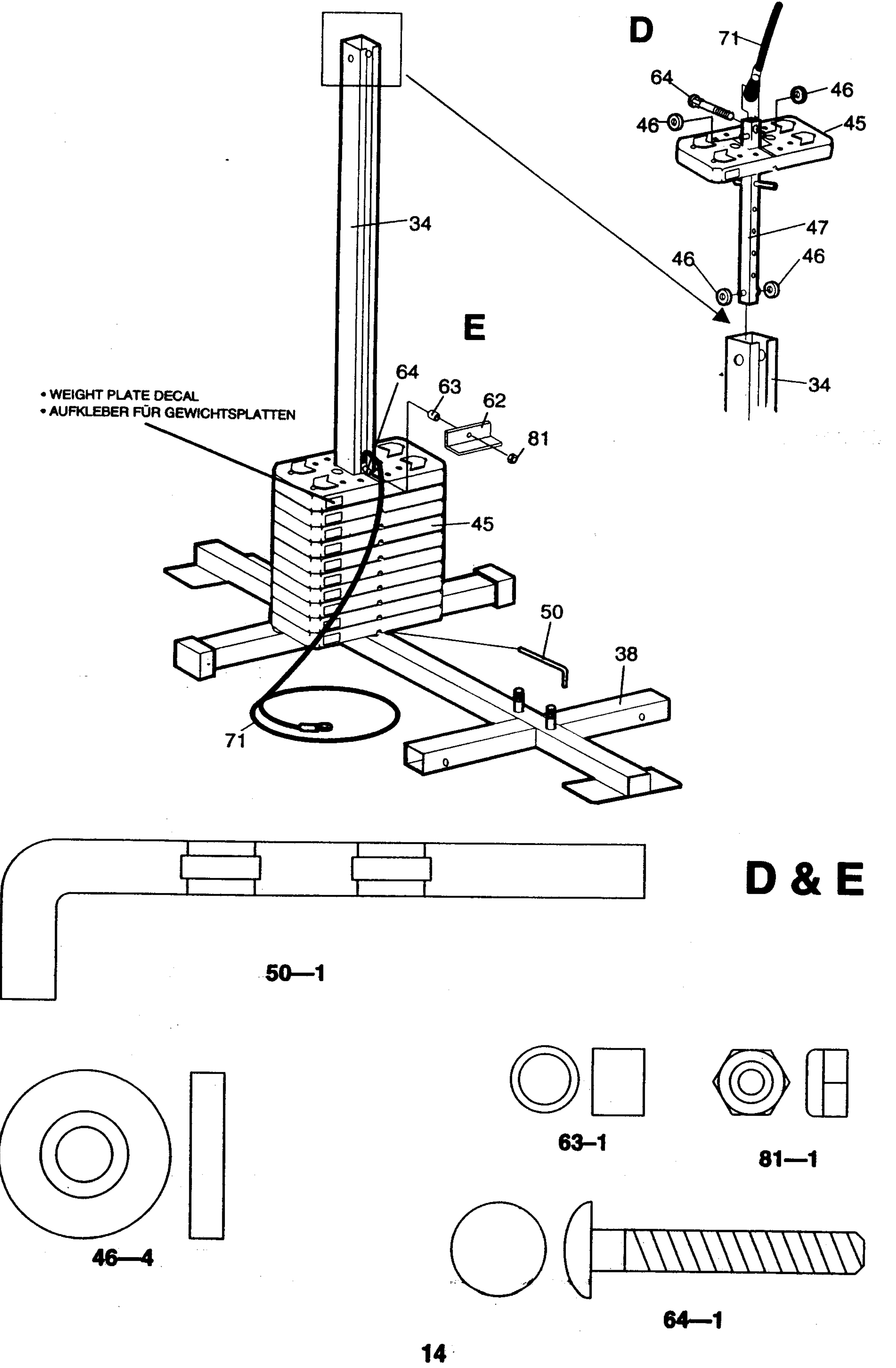

C
LUBRICATE
•
SCHMIERMITTEL
Recommended Lubricants: silicone or light oil.
Empfohlene Schmiermittel: silikonspray oder Nähmaschinenöl.
34
39
39
36
40
1
1
40
37
37
38
35
35
36

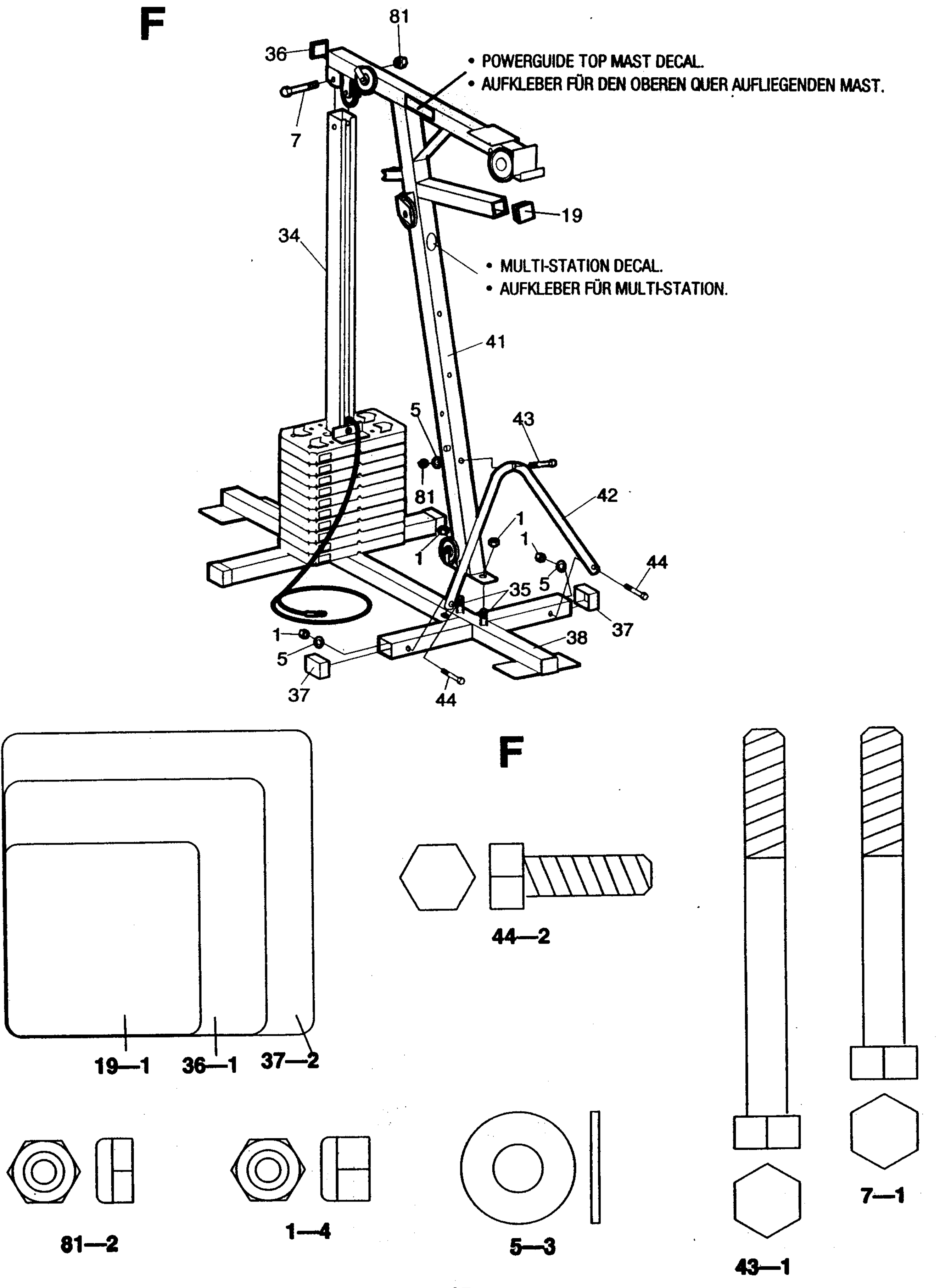
C

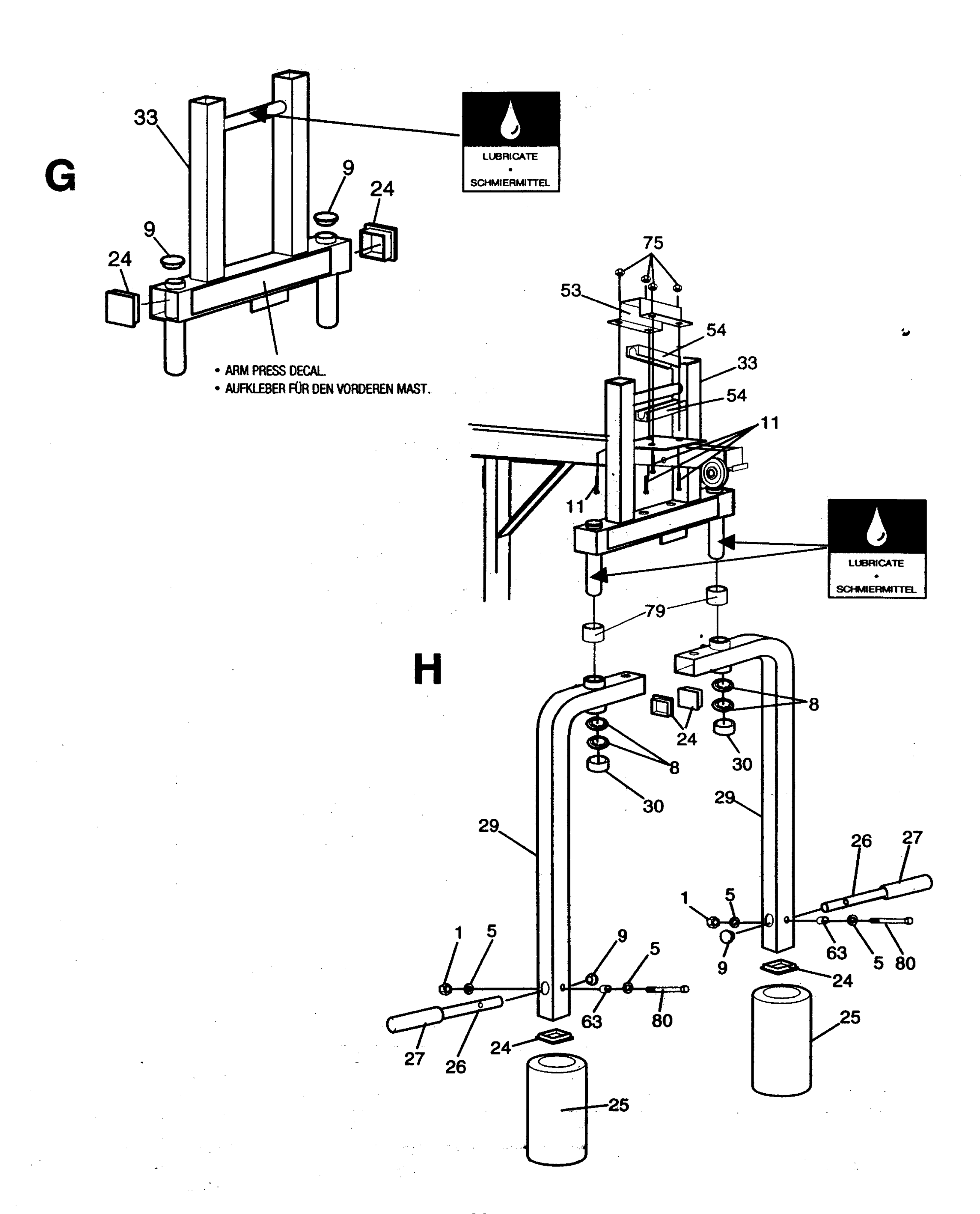




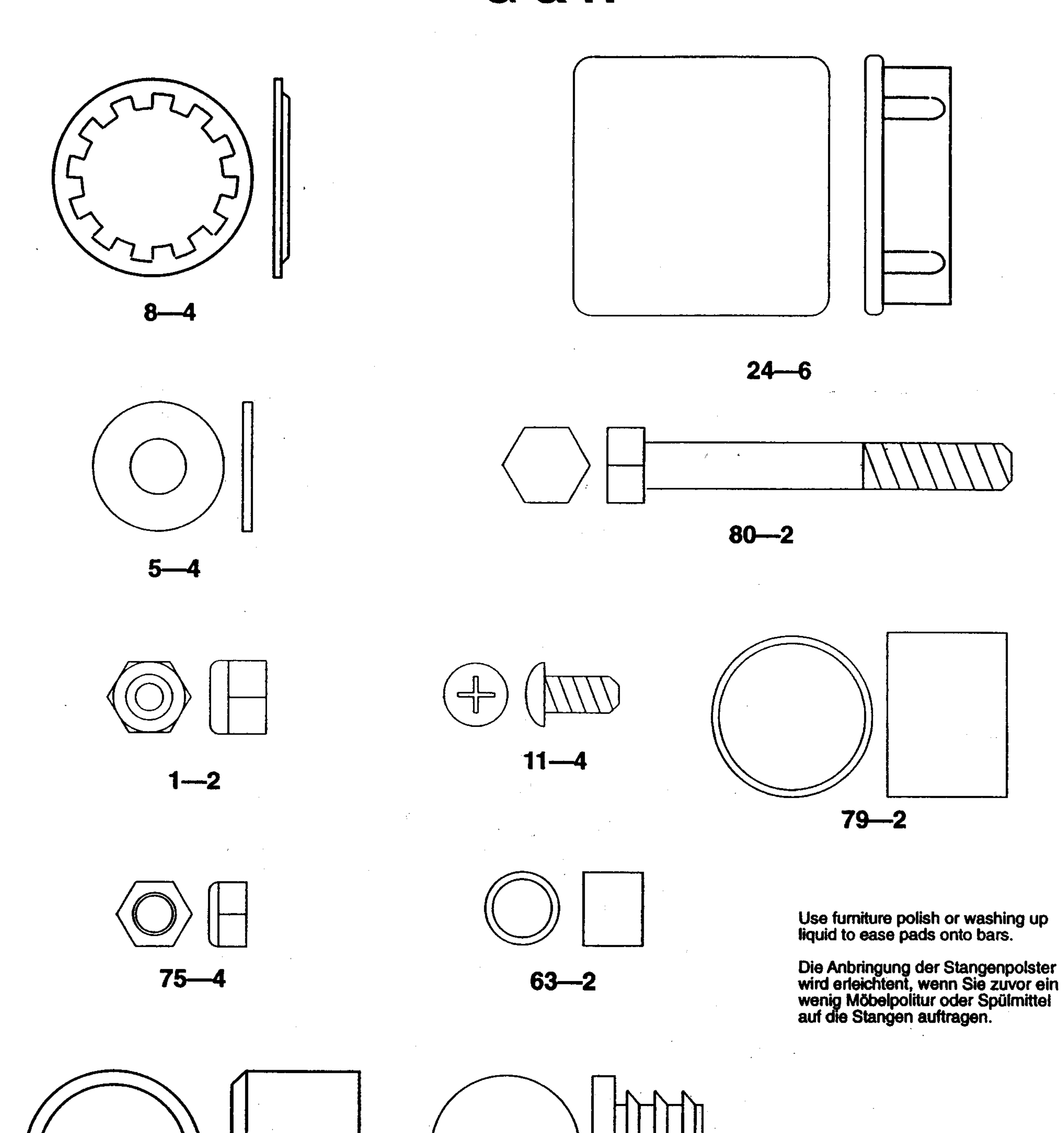



D
71
64
46
46
45
47
46
46
34
E
• WEIGHT PLATE DECAL
• AUFKLEBER FÜR GEWICHTSPLATTEN
64
63
62
81
34
45
50
38
71
D & E
50—1
63–1
81—1
46—4
64—1


F
81
36
7
• POWERGUIDE TOP MAST DECAL.
• AUFKLEBER FÜR DEN OBEREN QUER AUFLIEGENDEN MAST.
19
34
• MULTI-STATION DECAL.
• AUFKLEBER FÜR MULTI-STATION.
41
5
43
81
42
1
1
1
44
5
35
37
1
5
38
37
44
F
44—2
19—1
36—1
37—2
7—1
81—2
1—4
5—3
43—1

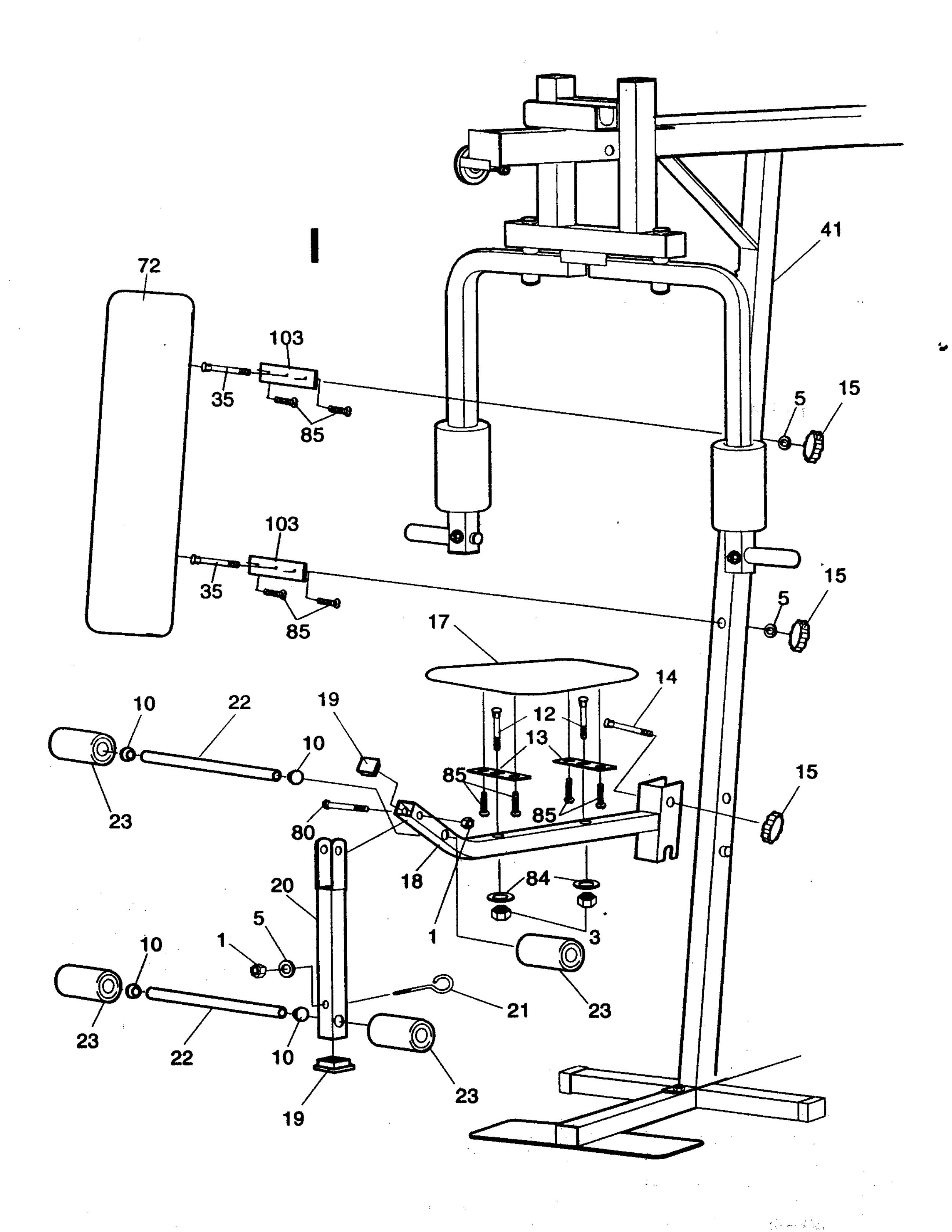

G
33
9
24
9
24
LUBRICATE
•
SCHMIERMITTEL
• ARM PRESS DECAL.
• AUFKLEBER FÜR DEN VORDEREN MAST.
75
53
54
33
54
11
11
LUBRICATE
•
SCHMIERMITTEL
79
H
8
24
30
8
30
29
29
26
27
1
5
1
5
9
5
9
63
5
80
24
63
80
25
24
27
26
25

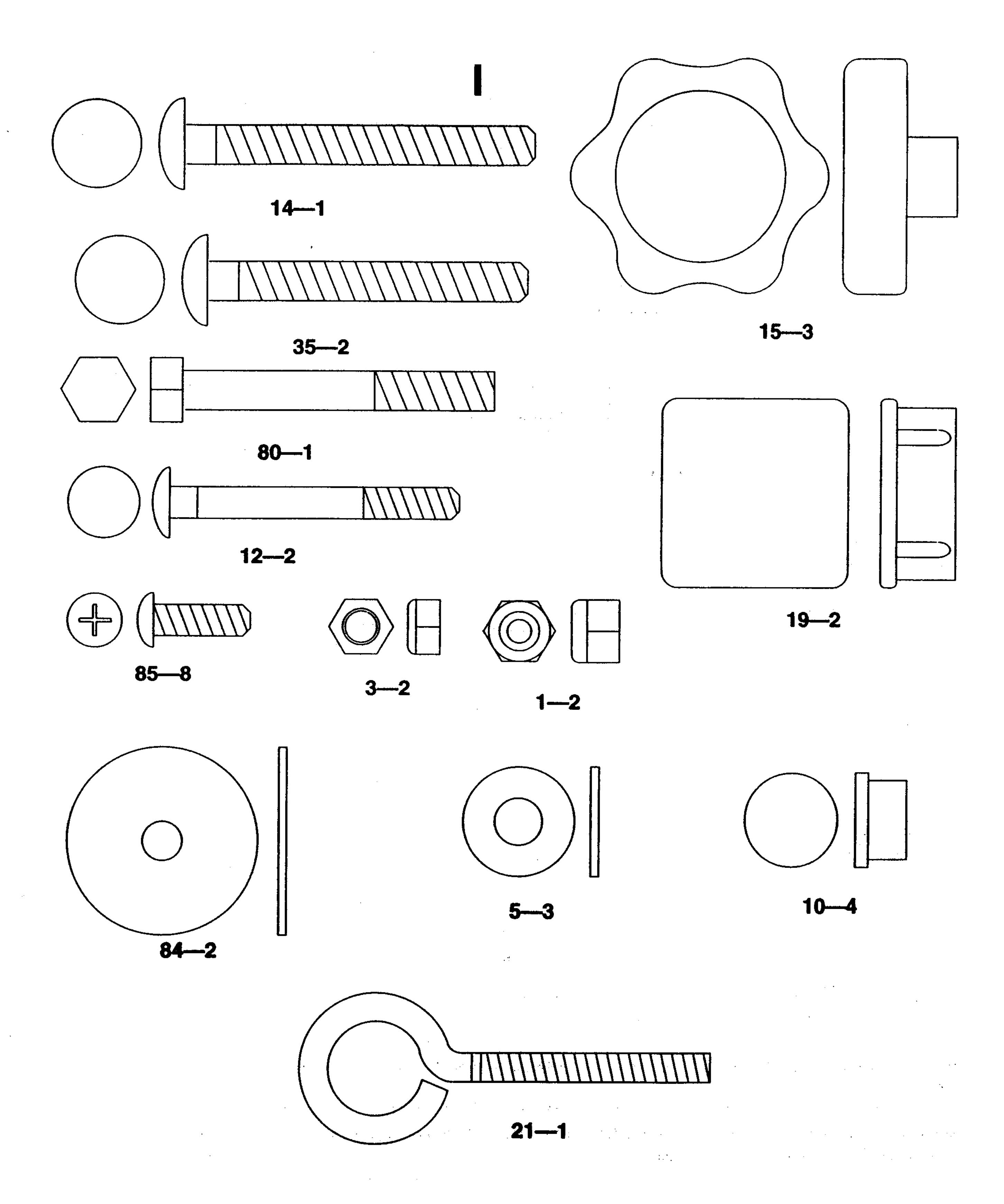
G & H

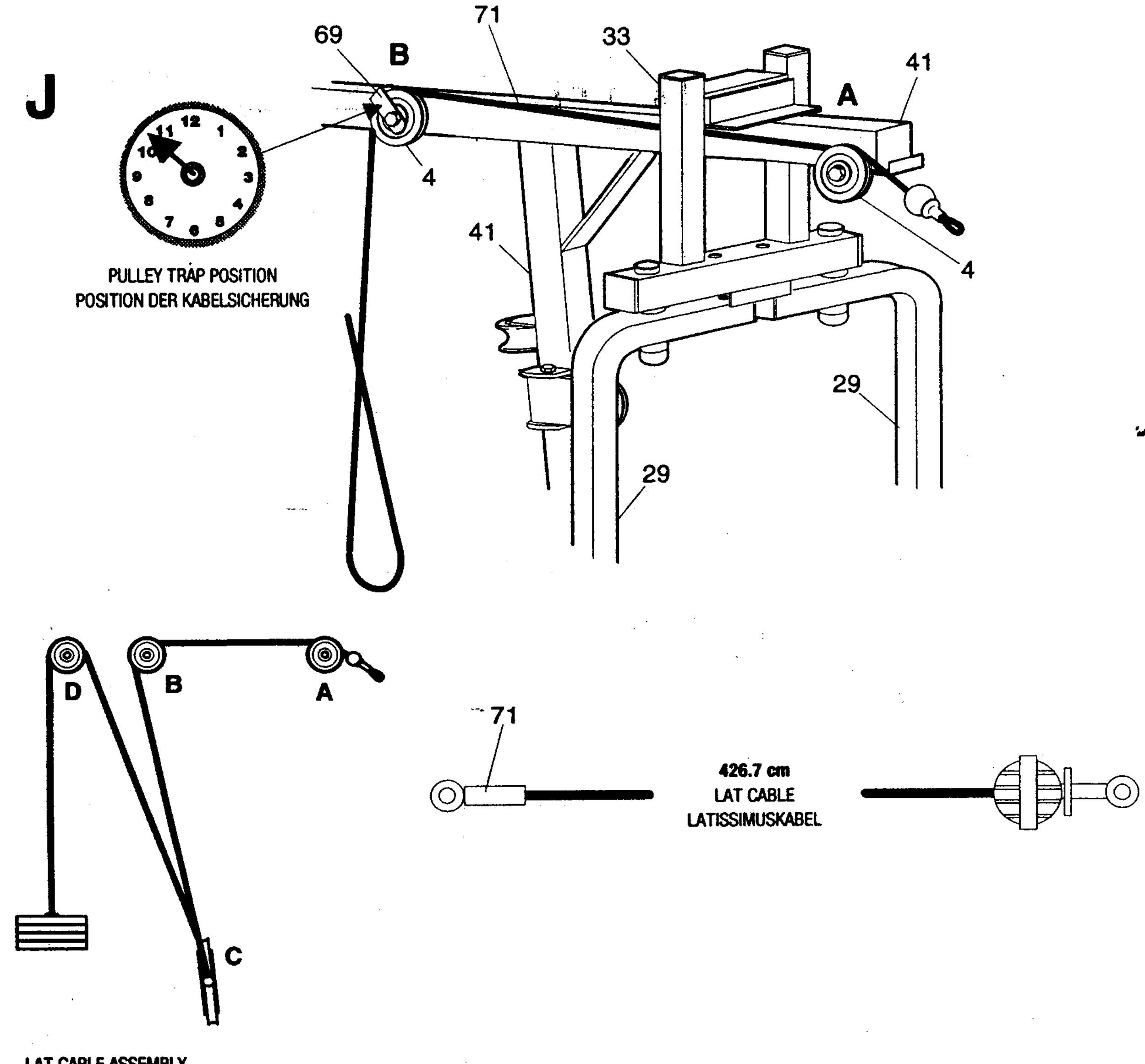


Use furniture polish or washing up liquid to ease pads onto bars.

Die Anbringung der Stangenpolster wird erleichtent, wenn Sie zuvor ein wenig Möbelpolitur oder Spülmittel auf die Stangen auftragen.


I
72
103
35
85
103
35
85
41
5
15
15
5
17
14
12
13
10
22
19
10
85
85
15
23
80
18
84
20
5
1
3
10
1
21
23
23
22
10
23
19
23


I
14—1
15—3
35—2
80—1
19—2
12—2
85—8
3—2
1—2
84—2
5—3
10—4
21—1



LAT CABLE ASSEMBLY.
MONTAGE DES LATISSIMUSKABELS.

J

Use silicone spray on cables to ease wear.

Verwenden Sie Silikonspray für einen einfachen Lauf der Kabel.

Note: Many of the pulleys are supplied pre-assembled, ensure when fitting the cables, the pulleys are fitted exactly as supplied, otherwise damage can occur to the cable system.

Hinweis: Viele der Rollen werden vormontiert geliefert. Versichern Sie sich deshalb, daß alle Rollen bei der Montage der Kabel genauso befestigt werden, wie sie geliefert wurden. Andernfalls kann das Kabelsystem beschädigt werden.

K

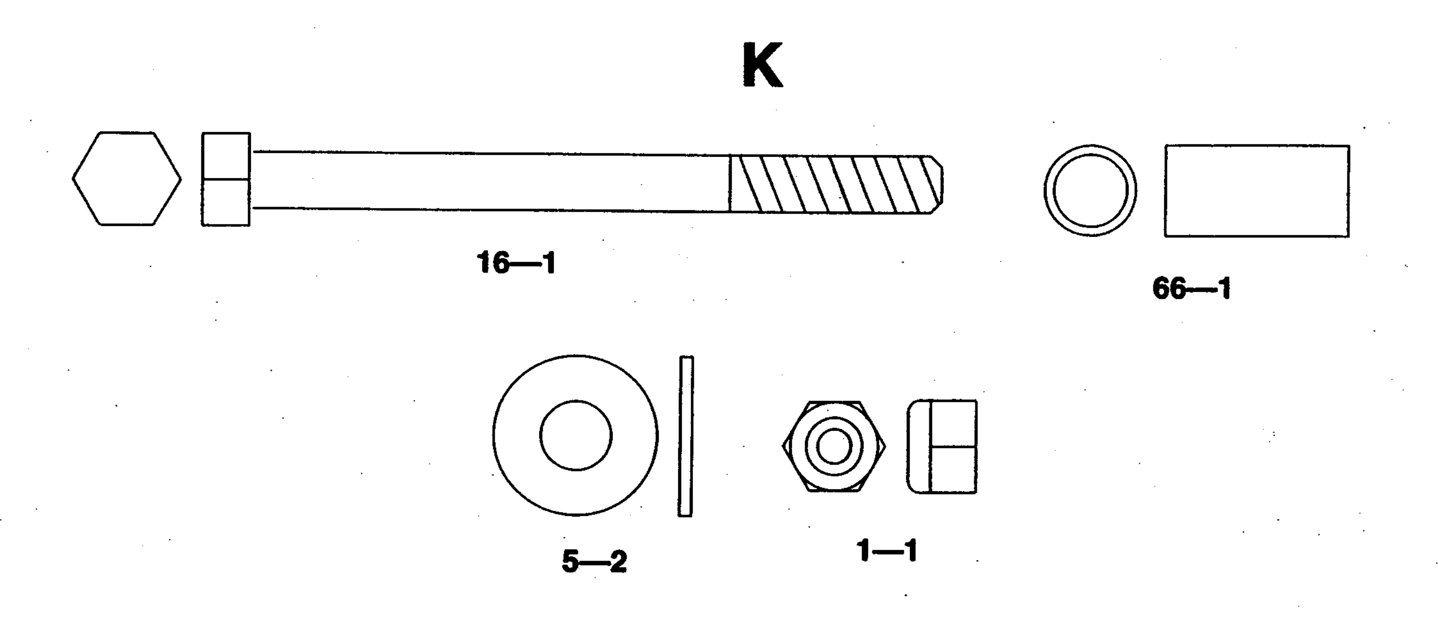
41
4
5
1
F
70
70
E
38
16
5
66

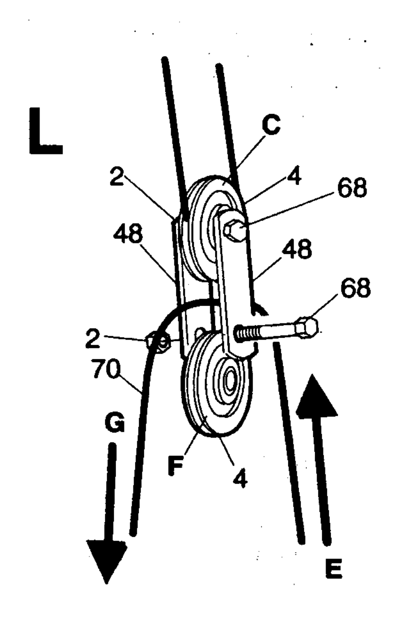
J
K
I
H

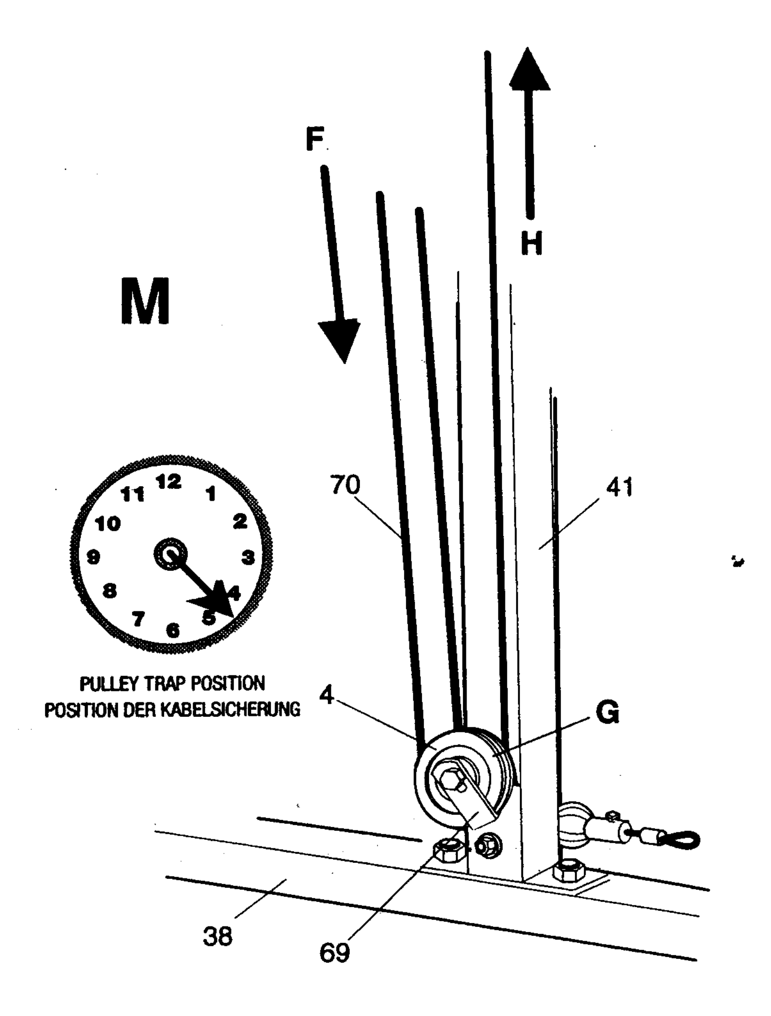
LOW PULLEY CABLE ASSEMBLY.
MONTAGE DES UNTEREN ZUGKABELS

F
G
E

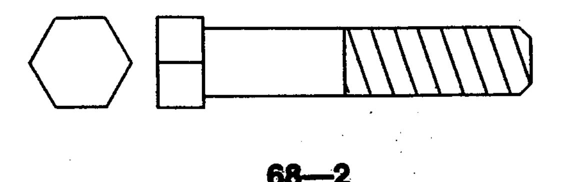
70
422.9 cm
LOW PULLEY CABLE
UNTERES ZUGKABEL
Screw
Schraube

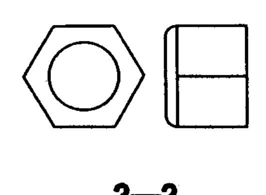


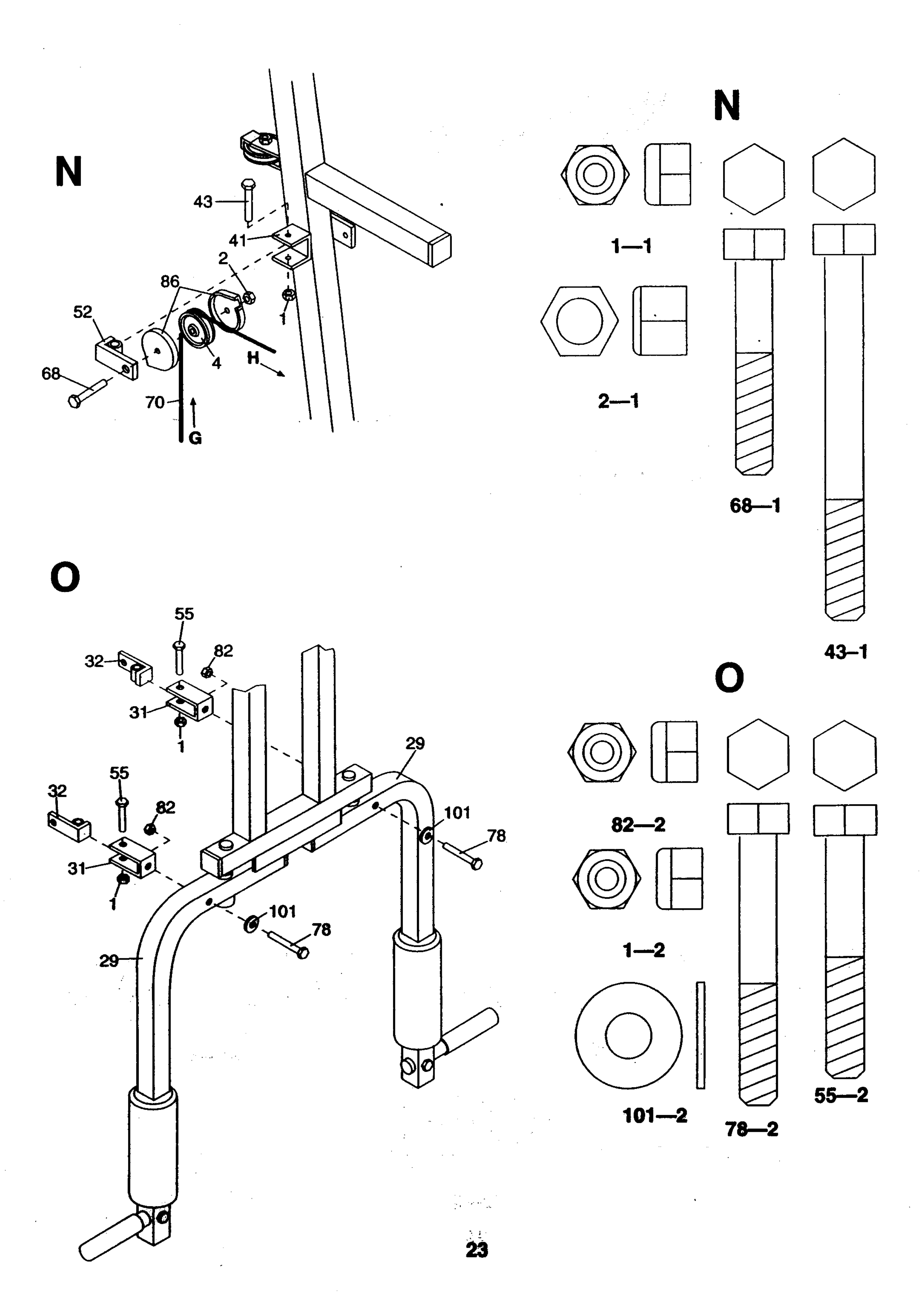

L
C
2
4
68
48
48
68
2
70
G
F
4
E


M
F
H
70
41
12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
PULLEY TRAP POSITION
POSITION DER KABELSICHERUNG
4
G
38
69

L & M

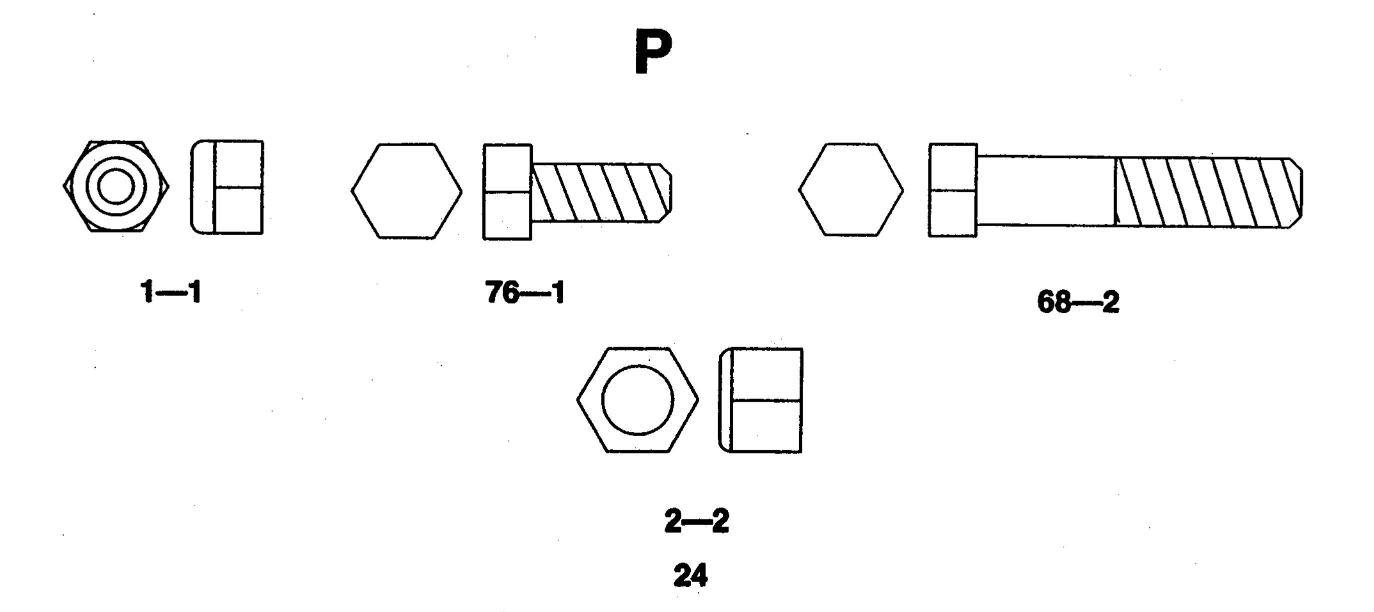

68—2


2—2


N
43
41
2
86
52
1
4
H
68
70
G
N
1—1
2—1
68—1
43—1
O
55
32
82
31
1
29
55
32
82
101
78
31
1
101
78
29
O
82—2
1—2
101—2
78—2
55—2

P

74
70
83
4
32
68
2
83
4
29
76
41
1
70
32
68
29
4



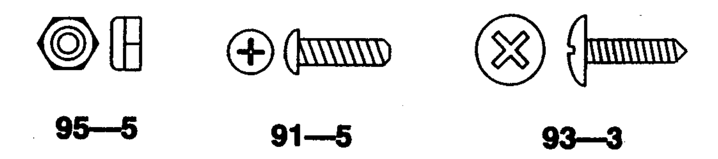
Q R S

95
91
83
98
95
91
95
91

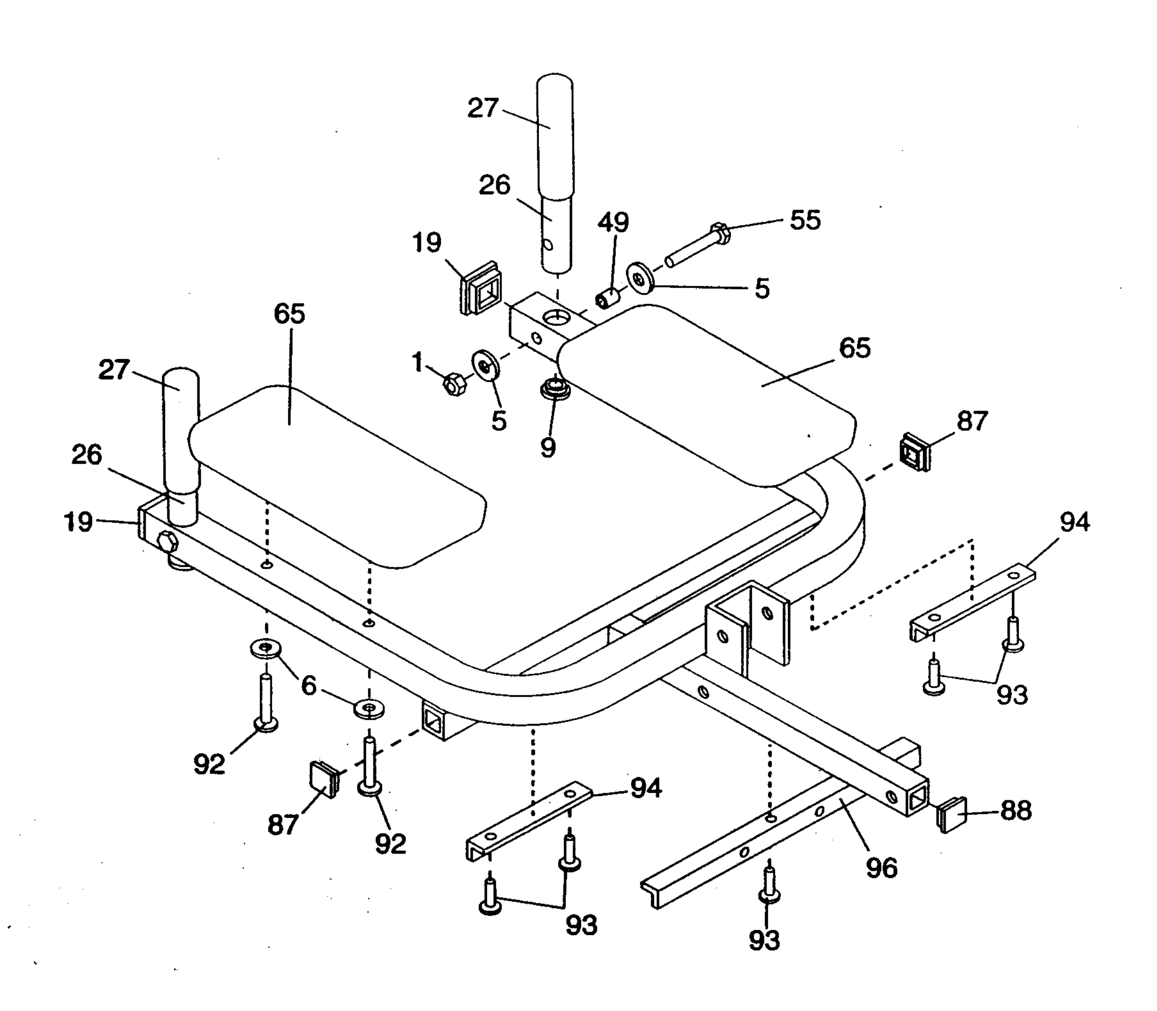
83
98
34

98
83
95
93
93
91
100
93
100
91
38

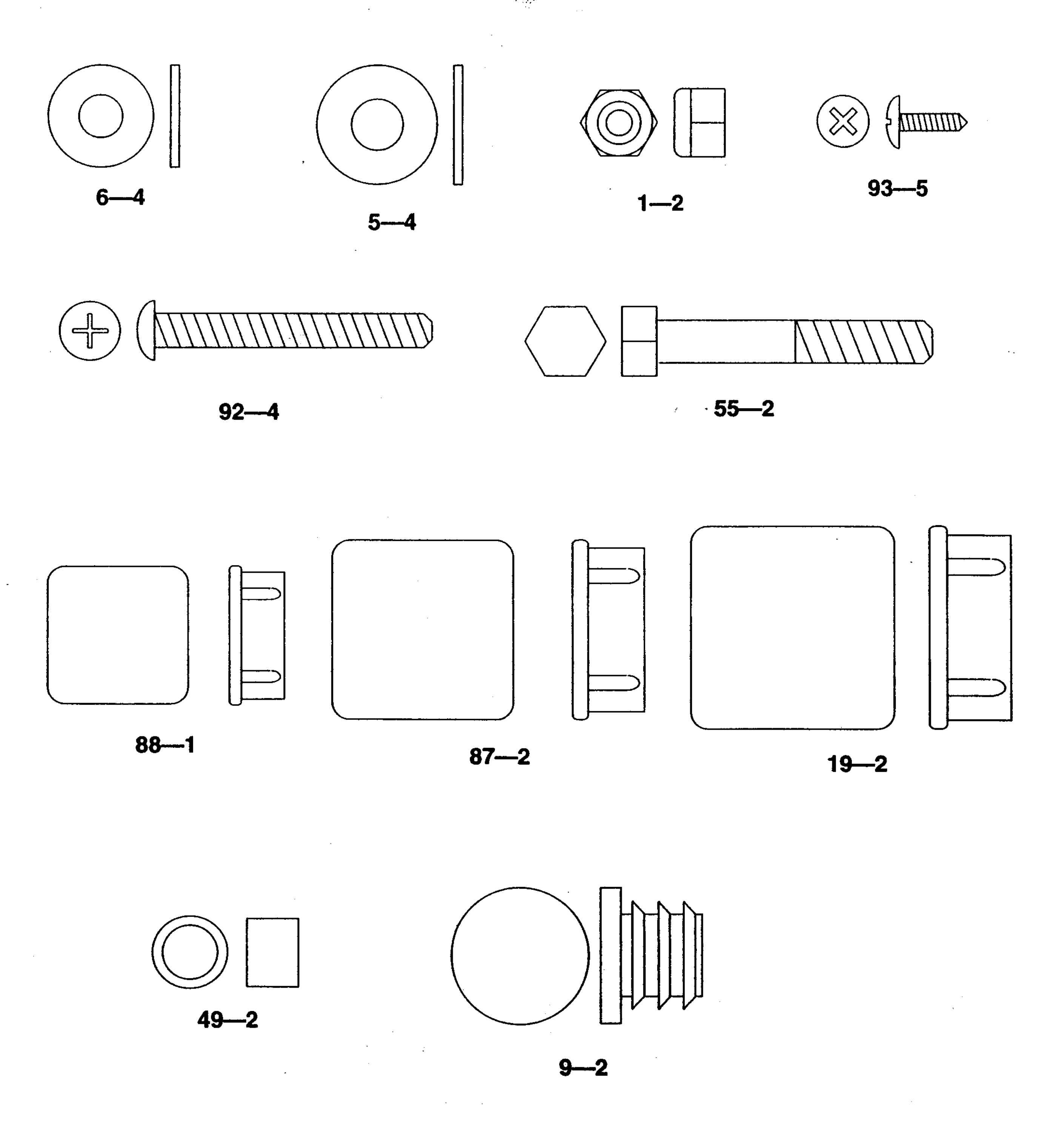
Q R S



T



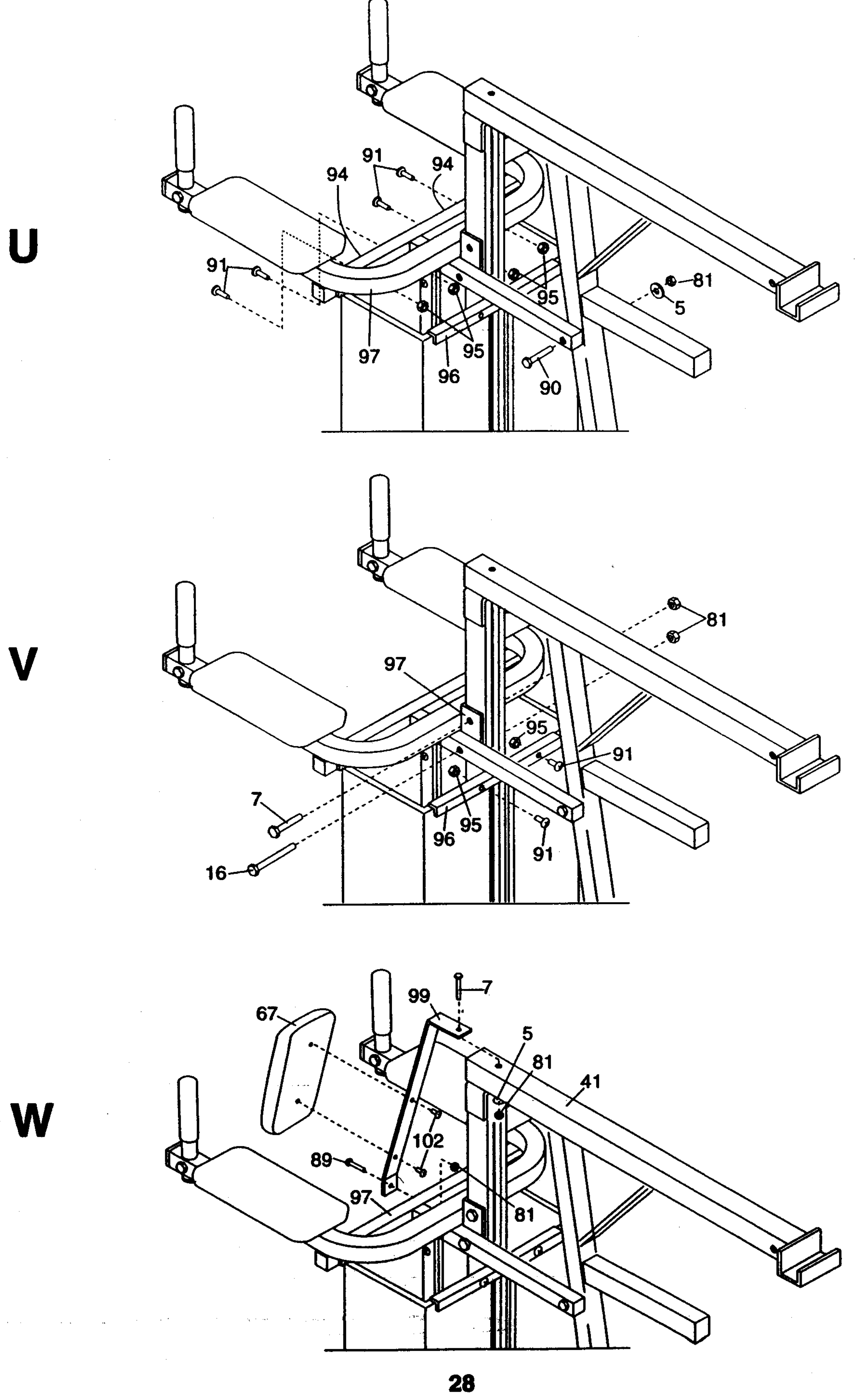
T



U

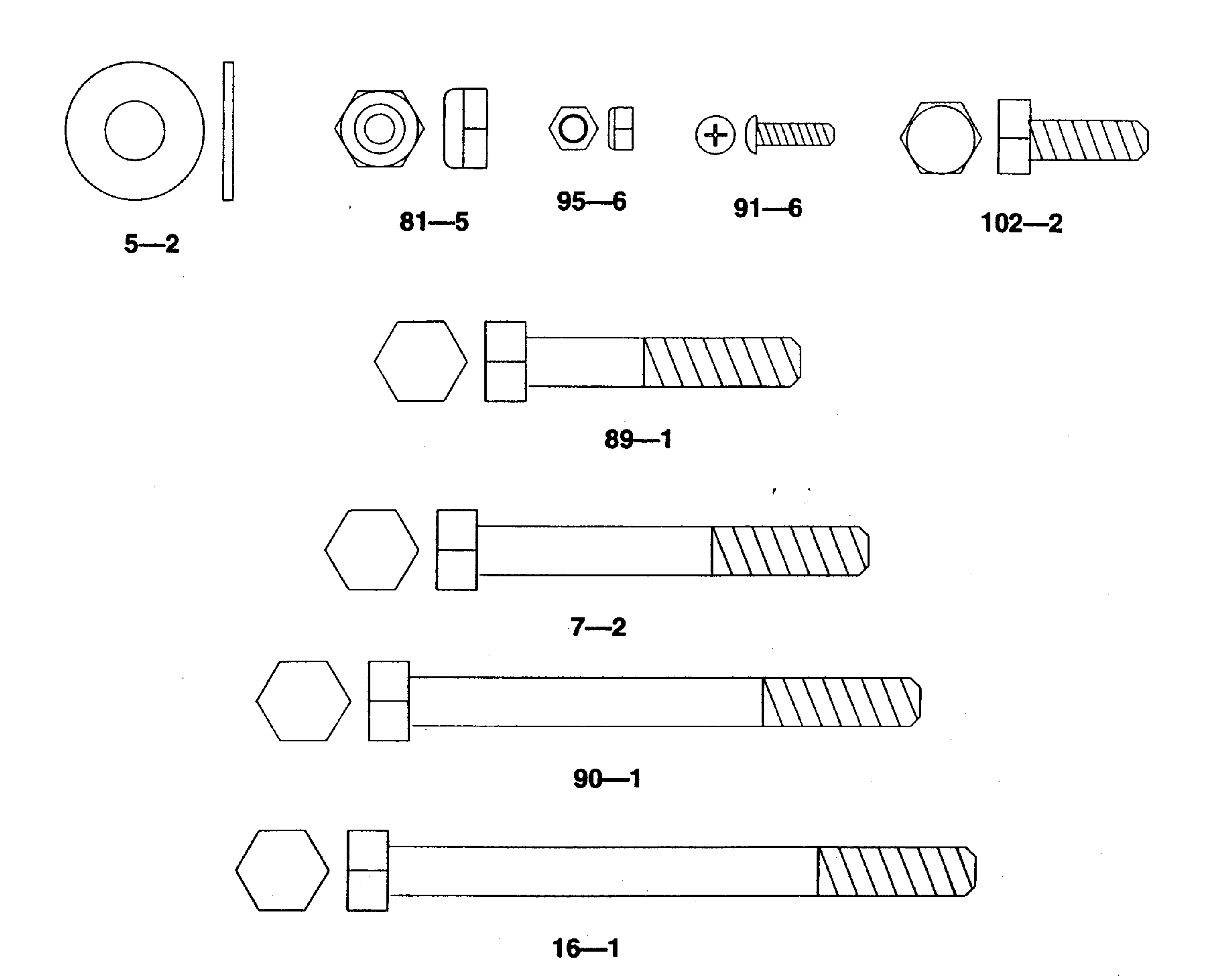
V

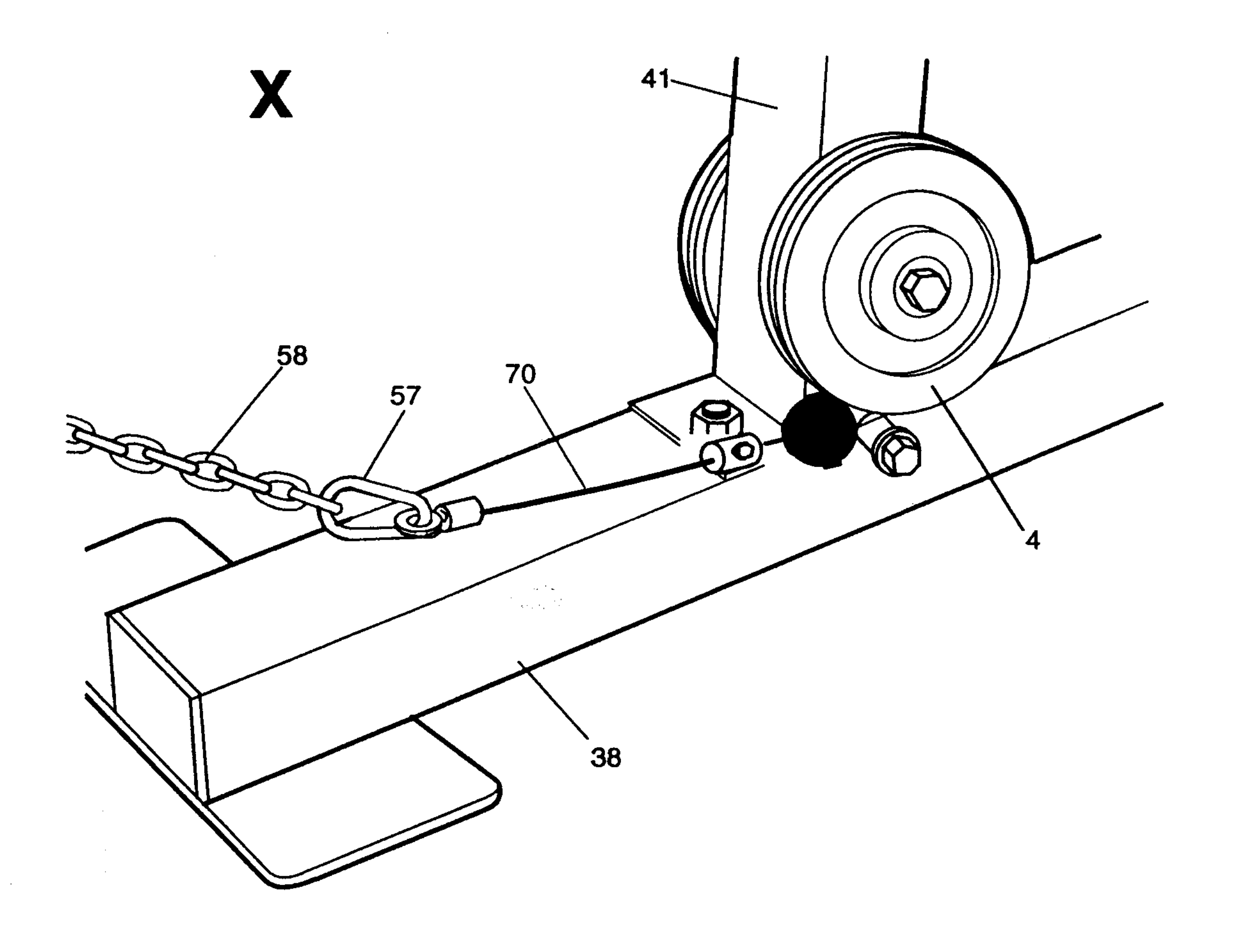
W



91
94
94
91
95
81
5
95
97
96
95
90
81
97
95
91
7
95
96
91
16
7
99
67
5
81
41
102
89
81
97

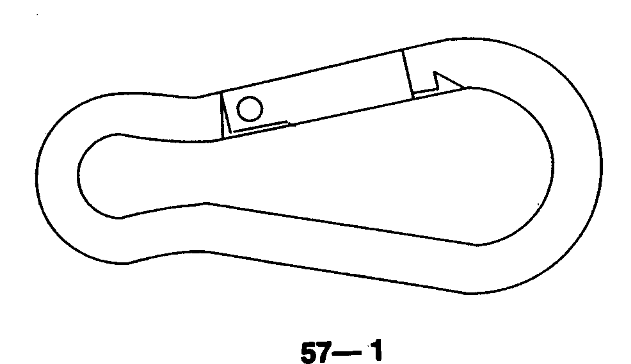
U V W





Note: It is important that cables must be kept in tension at all times. For correct operation the cables must be tensioned. To adjust, select maximum stack weight, loosen bolt in base ferrule, slide ferrule towards pulley (4). When all cable slack has been remove, securely tighten ferrule bolt. Damage will occur if this is not carried out.

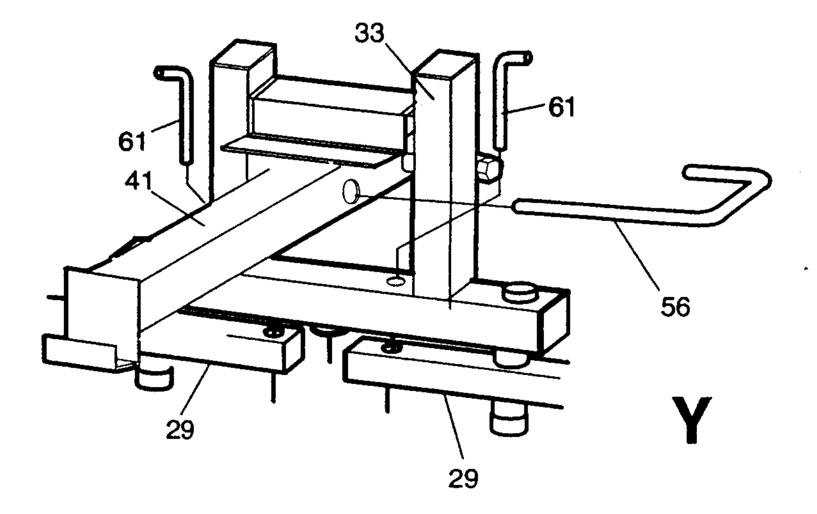
Hinweis: Es is wichtig, daß die Kabel immer auf Spannung gehalten werden. Zur richtigen Funktion müssen die Kabel gespannt werden. Zwecks Nachriegelung wähle man das maximale Stapelgewicht, lockere den Bolzen im Grundkabel- Ringbeschlag, schiebe den Ringbeschlag in Richtung auf die Seilscheibe (4). Nach Beseitigung aller Schlaffheit im Kabel ist der Ringbeschlagbolzen fest anzuziehen. Nichteinhaltung haben Schäden zur Folge.



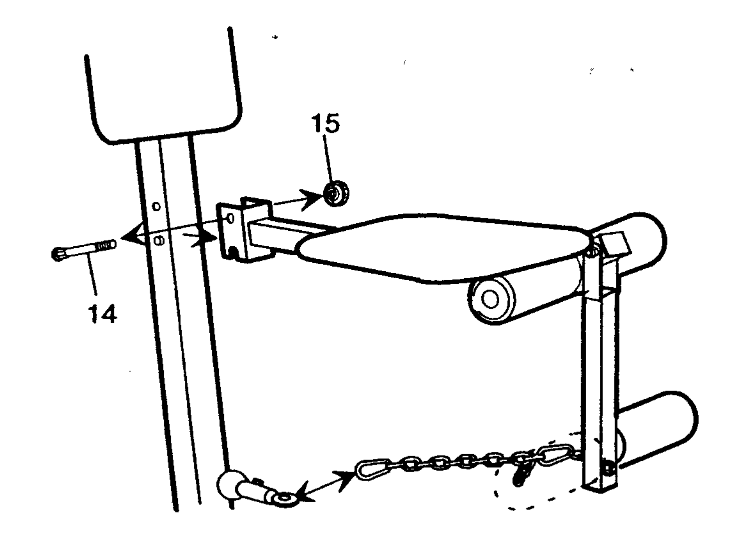
57—1

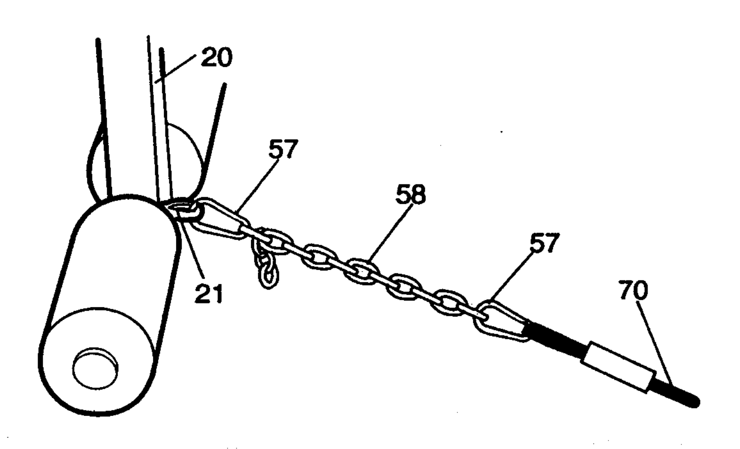
Pinning position for doing Arm Press.
(Remove when doing Butterfly Exercises)

Verstiftungsposition für Arm-Stützbeuge-Übungen
(bei Butterfly-Übungen sind diese abzunehmen).











WEIDER U.K. Greenroyd Mill, Sutton-in-Cravon, Keighley, West Yorkshire, BD20 7LW, England
Tel: 0535 632294 Fax: 0535 634082

WEIDER DEUTSCHLAND GMBH, Industriestrasse 21, 42327 Wuppertal, Deutschland
Tel: 0202 27438-0 Fax: 0202 27438-29